

さわやかCPAP便



第 30 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H23年07月発行

じめじめし蒸し暑いですね。今年は節電のため、エアコンの使用を制限するご家庭が多いことでしょう。しかし暑いとマスクで鼻のまわりが蒸れてしまったり、無意識にマスクをはずしてしまったりするかもしれません。マスクと皮膚の間にガーゼをはさんだり、アイスノンを使用して寝るなど対策をしましょう。十分な深い睡眠でこの暑い夏を乗り切りましょう！



清潔にしていますか？

みなさん、マスク・ホース・フィルターはきれいですか？マスク・ホースは1年に1度は新しいものをお渡ししていますが、その後**1年そのまま使用している**…なんて方はいらっしゃいませんか？



梅雨の次は夏本番を迎えますが、湿度がぐっと上昇しカビが大繁殖する季節です。息には水蒸気が含まれていますから、マスクは特に温床になりやすいと考えられます。カビが生えたまま使用していると健康被害がでる可能性もありますので、ぜひ清潔にしてCPAPを使用しましょう。



清潔に保つためには…

- マスク
毎日使用後は、おでこと鼻のまわり、もしくは鼻の穴に当たる部分を濡れティッシュでふきましょう。1週間～1ヶ月に1回は本体とクッションとヘッドギアを分解し、中性洗剤で洗いましょう。ヘッドギアは、夏は汗をかくため頻回の洗浄が必要でしょう。組み立てる際は、部品が溝にしっかりはまっているかを確認し本体にクッションを接続しましょう。
- ホース
1ヶ月に1回、水で洗いましょう。陰干しし乾かします。まだ水滴が残っている場合はホースをCPAPに接続し風を3～4分程度送ってください。(反対側にティッシュをつめると風が止まらないようです) 細いチューブがついている方は栓をしてから洗浄してください。
- フィルタ(機種によってお手入れ方法が変わります。)
黒いフィルタ…1ヶ月ごとに予備と交換し洗浄してください。
青いフィルタ…3ヶ月ごとに使い捨てで交換です。必要時申し出てください。
花粉フィルタ…各機種で交換時期がことなります。必要な方は先生に申し出てください。
白いフィルタ…半年ごとに使い捨てで交換です。

さっそくやってみましょう！

機種によって洗浄方法に違いがあります。わからない場合は先生もしくは技師にお尋ねください。

< お盆休み >



お盆休み

8月 12日(金)・13日(土)・14日(日)・15日(月)

予約をとる場合や予約外での診察時、ご注意ください。
毎日暑いですが熱中症に気をつけてのりきりましょう！

