

# さわやかCPAP便



第 31 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H23 年 09 月発行

この夏は、節電で蒸し暑くマスク内に汗をかいたりしてCPAPを使用するのが大変でしたね。やっと暑い夏が終わりだんだん涼しくなってきました。快適な気温のこの季節にしっかりCPAPを使用し熟睡しましょう。  
秋は、いも煮会の季節です。食べすぎ・飲みすぎの心配があります。体重増加に注意しましょう！

## 開口について

マスクを途中ではずしてしまう  
夜中に何度も目が覚める  
いびきをかき  
朝、喉がかわり

これらの症状は  
ありませんか？

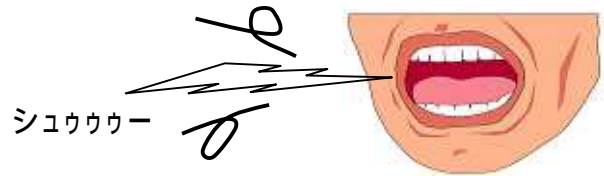


開口が  
原因です！

CPAP 治療では開口が 1 番の 邪魔者 です。CPAP からの空気圧が口からもれてしまうと、肺に空気がいなくなるため苦しくなってこれらの症状がおこります。また、CPAP からの空気圧が不十分となってしまう  
気道の閉塞がおこり治療効果が半減します。その結果、日中の眠気やだるさ・頭痛などの原因となります。

## 解決方法

口に紙のテープ(紙ばんそうこう)を縦に貼ります。  
(紙テープは薬局やドラッグストアで販売しています。)



3 本のテープを唇が開かない程度の強さで貼ってからマスクを装着して入眠します。  
慣れてきたら 3 本 2 本、2 本 1 本とテープを減らして症状がないか確認してください。  
ぜひ試してみてくださいね。  
しっかり口を閉じて熟睡しましょう！

紙のテープでもダメな場合は  
あごを強制的にしめるバンドをはめることとなります。  
ご相談ください。

## 注意点

ガムテープで口を覆うのは  
大変危険です。  
鼻づまりがひどいときは  
窒息の恐れがあるため  
使用しないでください。



## 新人 が仲間入りしました!!

お気づきの方も多いかと思いますが、7 月から男性の検査技師が増えました。よろしくお願ひいたします。

名前 冨塚 博通(とみづか ひろみち) 3 歳 独身です。お嫁さん募集中です！

出身 村山市楯岡

趣味 ラーメン食べ歩き・スノーボード・筋トレ

いろいろとわからないことが多く、先輩方から日々教えていただきながらの勉強の毎日ですが、  
早く戦力として皆様のお役にたてるように頑張りたいと思いますので、これからよろしくお願ひします。

## < お知らせ >



今月から診察前に記入していた CPAP ノートを記入しないことになりました。  
何か問題のある方は、申し出てください。ちょっとした質問等は技師がいつでも  
お受けしますので、気軽に声をかけてくださいね！