

さわやかCPAP便



第 37 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H24 年 11 月発行

だんだん寒くなってきました～。雪が降るのも近々でしょうか？12月に入ると外食や飲み会で、また年末年始など、暴飲暴食をしてしまいがちです。体を動かさず続けていると、体重増加につながります。気をつけましょう。また、風邪やインフルエンザ予防として、手洗い・うがい、また良い睡眠の元・CPAPをつけてぐっすり快眠で元気にすごしましょう！

鼻づまりについて

鼻づまりを放置している方はいませんか？鼻がつまると口呼吸になります。

鼻づまりは**睡眠時無呼吸症候群の原因の1つ**でもあります。

また、鼻づまりの息苦しさから、**睡眠中の覚醒反応が多くなり**、睡眠不足に感じることがあります。

CPAPを使用しても、マスクを夜外してしまう要因にもなります。

日中の眠気があるときは鼻づまりがあることも要因の1つでしょう。

朝になると片側だけつまっている…そんなこともあるかもしれません。



鼻づまりの原因

イロイロありますが、CPAPを使用している方たちの原因としては大きく2つがあげられます。

● アレルギー性(花粉症・ハウスダスト・カビなど)のもの

CPAP治療を開始する前の耳鼻科受診で指摘されていることと思います。

→ 当てはまる方はしっかり耳鼻科での治療をしましょう。また、鼻の炎症がひどい方は、CPAP本体に接続して使用する**加温加湿器**を使用することをおすすめします。

● 寒冷反応が原因

CPAPを使用して急に鼻水・鼻づまりがでてきた方は、**CPAPからの冷たい風が原因**となつている場合があります。冬の季節だけ症状がでる方は、この可能性が高いと思われます。

→ CPAP本体に接続して使用する**加温加湿器**で、あたたかく湿った空気を鼻に送ることで改善します。

これからの季節は乾燥した寒い冬となり、鼻の症状を訴える方が多くなります。

寒さ・乾燥対策をすれば冬もCPAPを毎日しっかり使用できるはずです。

加温加湿器が必要な方は申し出てください。

その場合、設置方法を説明するためCPAP一式を持参してください。



結露対策はしていますか？

息のあたたかさとお部屋の温度の差が大きいとマスクとホースに結露がおこります。解決方法をお知りになりたい方はスタッフに声をかけてください。冬は1年で1番CPAPの使いづらい季節です。鼻のコントロールをしっかりして、できるだけCPAPを使用するように心がけましょう。



年末年始の
お休み



H24年12月29(土)～H25年1月3日(木)
月末・年末は混み合うことが予想されます。
できるだけ月初めの受診をお願いします。