

# さわやかCPAP便



医療法人社団  
大竹内科呼吸器科医院  
H25年11月発行

寒さが身にしみてきて、CPAPからの風も冷たく感じますね。鼻が痛い・鼻水がとまらないなどの症状がみられたらご相談ください！CPAP用の加湿器を設置することで緩和できます。また、結露の時期になりました。結露除去シートが必要な方は申し出てください。

## 寝酒について

欧米では、寝酒のことをナイトキャップと呼び、一般的な風習となっています。

日本でも不眠症の解消を目的に寝酒を飲む人が、不眠に悩んでいる人の30%にみられます。

しかし  飲酒は寝入りを良くしますが、睡眠の質を悪くしてしまいます。

**アルコールが睡眠に与える影響**（摂取量によっても異なりますが…）

- ☆ 神経の緊張を緩和する作用があり、寝入りは良くなる（入眠時間の短縮）
- ☆ ノンレム睡眠の状態が長時間続く（レム睡眠の減少）  
ノンレム睡眠…脳が休息している時間  
レム睡眠…脳は活動しているが、体が休息している時間
- ☆ ノンレム睡眠の段階3・4（深い睡眠）が減少
- ☆ 中途覚醒や早朝覚醒が多くなる
- ☆ トイレの回数が増える
- ☆ 睡眠時無呼吸症候群の人はいびき・無呼吸を悪化させる



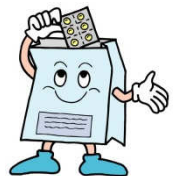
禁酒は難しいという人は、寝る3時間前までに飲酒を済ませるようにしましょう。

また、酔いがまわってついCPAPをつけ忘れてしまいがちですが、無呼吸の悪化と睡眠の質の低下を少しでも緩和するため忘れずにCPAPを使用してお休みください。

眠るために寝酒を飲むことが習慣化し、連日飲酒するようになると、アルコールに対する耐性がついてしまい、結果これまでと同じ量のアルコールでは足りず、徐々に飲酒量が増えていきます。飲まない眠れなくなり、アルコール依存症につながる危険性があるので注意が必要です。



眠れない場合は、寝酒に頼らず、きちんと医師に相談し、適切な睡眠薬による治療を受けることをおすすめします。



## 最近、SDカードのエラーが多発しています。



こちらの機種が対象です。

CPAPは必ず**ストップボタン**を押して止めてください。マスクを外して自然と止まることを繰り返すと**エラーの原因**となります。電源コードは、ストップボタンを押して**5分経ってから抜いてください**。当院受診日も必ず**5分経ってからSDカードを抜いてお持ちください**。また、**本体と電源コードの接触不良もエラーの要因と考えられます**。電源コードは、**本体側を何度も抜きたい差し込んだりせず、コンセント側を抜くようお願いいたします**。

ご協力よろしくお願いいたします。