

さわやかCPAP便



第55号

医療法人

大竹内科呼吸器科医院

H27年11月発行

季節も変わり、寒い日が続きますね。体調をくずさないためにも、体を冷やさめよう
暖かい恰好で毎日を過ごしましょう。また風邪やインフルエンザの予防として、手洗い、
うがい、マスクの着用などに気を配っていきましょう

CPAP 専用の加湿器

部屋が寒いと CPAP からの風も冷たくなります。

その風が鼻に当たり続けると鼻水や、鼻が痛い等の鼻症状が出てくることがあります。

また鼻症状のため開口が起き、口鼻が乾燥してしまうこともあります。そんな方には加湿器の設置を
お勧めします。CPAP には機種ごとに専用の加湿器があるため必要に応じて設置することが可能です。



東北地方での加湿器の問題点

東北地方の冬は寒いです。自分の吐いた温かい息と、寒い室温との温度差により
マスクやホース内に結露が生じることがあります。加湿器を使用している方は、
この結露がさらにひどくなることが多く、顔に水滴が垂れて目が覚めることがあります。

●加湿器を設置してマスク・ホース内に結露が溜まったらどうする？

1.加湿量レベルを下げてみる。

加湿量は自分で好きに設定できるため、
鼻症状や口鼻の乾燥状態をみながら
結露が出にくい加湿量を探してみると
いいでしょう。

2.加温チューブを設置する。

ホース自体が加温されることで、自分の
吐いた息と CPAP からの風との温度差が
小さくなり、結露を防ぐ事が出来ます。
また加温チューブの温度も自分で設定できます。

3.結露吸収シートを使用する。

結露吸収シートをマスク内に着けることで結露を吸収して
くれます。鼻に水滴が垂れないのでお勧めです。
乾かしてもらえば何度でも使用できます。



* 部屋が寒すぎる場合、上記の対策を行っても結露を防げない
場合もあります。一番の解決策は部屋を温かく保つ(20℃以上)
ということをお忘れなくください。

年末年始休み

12/29(火)~1/3(日)の

期間は休院となります。

良いお年をお迎えください♪

12月には忘年会や飲み会シーズンです。

お酒を飲み過ぎないように注意し、

体重増加を抑えましょう。

