

# さわやかCPAP便



医療法人  
大竹内科呼吸器科医院  
H28年7月発行

第59号

じめじめして暑いですね。暑と無意識にマスクを外したくなると思いますが、そんな時はエアコン、扇風機、アイスノンなどを活用し、CPAPを使用しやすい環境づくりを心がけましょう。

今年は8月5日からリオデジャネイロオリンピックが始まります。日本とブラジルの時差は12時間、日本が12時間早く、季節は冬で平均気温は22度くらいだそうです。本当に地球の真裏と言う感じですね。テレビ観戦で寝不足になりかかっていると思いますので、CPAPを使用し体調管理をしましょう。

今回はCPAPを快適かつ清潔に使用していただく為に、マスクとホースのお手入れ方法をお知らせします。汗や湿気で濡れた状態のまま放置すると、カビや細菌の温床になり健康被害を損う可能性があります。是非メンテナンスをしてみましょう。



## マスクのお手入れ

### ・毎日

起床時ほこりが付きます。おでこや鼻の周りにしくは鼻の穴にあたる部分をウェットティッシュや濡れた布で拭き取ります。

### ・1週間~1か月

マスクを分解します。

中性洗剤(食器洗剤など)で洗います。

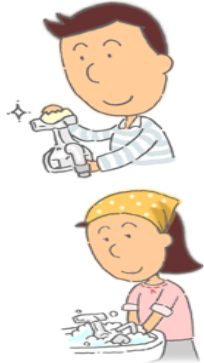
すすいだ後、水気を切って日陰で自然乾燥させます。水気が残っているとカビの原因になります。

分解したマスクがうまくはまっていないと漏れの原因になります。気をつけましょう。部品の交換もできます。

バンド(ヘッドギア)は洗濯ネットなどに入れて洗濯機でも洗えます。粘着部分が弱くなったら交換できます。

漂白剤は使用しないでください。

アルコールを含む物はゴムが劣化します



## ホースのお手入れ

### ・毎日

ホースの中が湿っている日陰で陰干しします。

### ・1週間~1か月

薄めた中性洗剤(食器洗剤など)で洗います。

片側から水を入れてもう片側から水を出します。

よくすすいだ後、日陰に吊るし自然乾燥させます。

漂白剤は使用しないでください。



マスクとホースは1年で交換が必要ですが、定期的なお手入れをし、清潔に使用しましょう。

マスククッションやマスクバンドの劣化がみられましたら、半年に1回お交換できますので、スタッフに声をかけてください。

機種によって洗浄方法が異なります。分からないことがありましたら気軽にスタッフにお尋ねください

## 休診のお知らせ

### お盆休み

8月11日(木)・12日(金)

13日(土)・14日(日)・15日(月)

27日(土)は午後も診察いたします。

### 9月の休診

9月23日(金)・24日(土)

17日(土)は午後も診察いたします。

