

# さわやかCPAP便

第65号

医療法人

大竹内科呼吸器科医院

H29年7月発行

じめじめして暑いですね。暑いと無意識にマスクを外したりすると思いますが、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。夏場はマスクやホースが汗や湿気などで濡れた状態で放置すると、カビや細菌の温床となり健康状態を損なう可能性があります。洗浄を心がけましょう。

今回は最近皆様から多く頂いたCPAPについての質問にお答えしようと思います。



## CPAP Q&A



### ●マスクやホース、機械の対応年数はどのくらいですか？

マスクとホースは1年で交換になります。マスククッションやマスクバンドは、劣化がみられましたら声をかけていただければ、半年に1回は交換できます。機械本体に関しては業者によっても異なりますが、おおよそ4～5年で交換になります。

### ●マスクやホースの洗浄の目安はどのくらいですか？

基本は毎日の洗浄が望ましいです。時間のない方は最低でも1ヶ月に1回はマスク・ホースを水洗いしましょう。中性洗剤の使用も可能です。またマスククッションとおでこパッドを毎日ウェットティッシュ(アルコールを含まれないもの)で拭くようにすると清潔に保てます。 ※マスクによってはおでこパッドがない場合があります

### ●マスクから風が漏れているような気がします

漏れが多くなると必要な空気圧がかからずCPAP治療に影響がでます。マスクバンドの調節やマスクの部品が組み合わされていない場合があるので、確認してみましょう。

### ●顔にマスクの跡がついて取れません

マスクバンドを強く締めすぎている場合があります。調節してみましょう。マスクと皮膚の間にティッシュペーパーを挟んで皮膚への刺激を減らすことも有効です。

### ●マスクをつけると顔が痒くなります

マスクの素材が合わない場合があります。いくつか対策がありますので相談してください。



### ●冬になるとマスク内に水滴がつきます

ホース内と室温の温度差が大きくなると発生します。マスク内にティッシュペーパーを詰めたり、吸水シートで水分を吸収させる。またホースを布団内に入れホース内の温度を上げてみましょう。加湿器付きのCPAPの場合は湿度の調節で改善することがあります。

### ●口や喉が渇きます

口を開けたままCPAPを使用すると喉が渇く症状が出ます。口テープや顎バンドで開口を防ぎましょう。CPAPに加湿器を設置するのも良いでしょう。

## ●鼻が乾いて痛みます

乾燥した風が送り続けることで痛みを伴うことがあります。CPAP に加湿器を設置する事も出来ます。

## ●鼻が詰まりCPAPを使用できません

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 に加湿器を設置する事が望ましいでしょう

## ●いつまでCPAPを使い続ければよいですか？治らないのですか？

CPAP は近視の人がメガネをかけているのと同じ状態で、CPAP を使い続ければ睡眠時無呼吸症候群が治ると言うものではありません。CPAP を離脱するには手術、マウスピースなど他の治療方法もありますが、統計学的に離脱は困難と思われま

す。減量をする事で改善するケースも多いようです。ダイエットを頑張りましょう。



## ●毎日使用しなければいけませんか？

月に4時間以上使用した日の割合が70%以上になるように使用してください。脳梗塞、心筋梗塞など合併症の発症頻度が明らかに良好であったと言うデータに基づいています。当院としては毎日使用することをお勧めします。

## ●昼寝の時もCPAPは必要ですか？

無呼吸・低呼吸は夜間、昼間に係わらず睡眠時に起こります。昼寝にもできるだけ使用しましょう。

## ●うたた寝をした後CPAPを使用しています。だめですか？

一晩のうちで質の高い睡眠は最初の睡眠の1～2時間に現れると言われています。その時間にCPAPを使用しないで寝てしまうと、その後CPAPを使用しても質の高い睡眠が得られにくくなります。睡眠の最初からCPAPを使用する習慣をつけましょう。

## ●出張、国内・海外旅行に行きます。CPAPは持って行けますか？

CPAP を持参して使用して頂くのが良いと思われま



## ★当院からのお願い

当院では月末に予約外でのCPAP受診が増えており、かなり混み合う状況が続いております。可能であれば月初めに予約をとり、受診していただければ助かります。CPAP使用者が多くなってきたために、好きな時間に予約が取れない状況ではありますが、協力のほどをお願いいたします。



### お盆休みのお知らせ

8月14日(月)・15日(火)

