

# さわやかCPAP便



第67号

医療法人  
大竹内科呼吸器科医院  
H29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、

体を冷やさぬよう毎日を過ごしましょう。

また風邪やインフルエンザ、ウィルス性  
胃腸炎の予防として、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

この時期の CPAP は冷たく乾燥している空気をたくさん鼻に送り込むため  
鼻の粘膜が腫れて鼻づまりを起こしやすくなります。



「朝起きた時に口の中が乾燥している」  
「夜中鼻が詰まって、苦しくて目が覚める」  
「夜中無意識にマスクを外してしまう」

等の悩みはありませんか？



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。  
追加のレンタル料がかかることはありません。ぜひご相談ください。

## \*加湿器を使用されている方へ\*

加湿器タンクのお掃除はされていますか？

温かく、湿った状態のまま置いておくと、雑菌やカビ繁殖の原因になってしまいます！

CPAP を使い終わったら必ずタンクの中の水を捨て、タンクの中を洗って乾燥させてくださいね。



## 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。

設定法がわからない場合はご相談ください。

#### 2. 加温チューブを設置する。

電熱線が入っている加温チューブは、ホース自体が温かくなることで自分の吐いた息とホースとの温度差が小さくなり結露を防ぐ事が出来ます。

温度は自分で設定することもできます。

#### 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貼ることで結露を吸収してくれます。鼻に水滴が垂れにくくなるのでお勧めです。

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(金)～1/3(水)の期間は休院となります。

良いお年をお迎えください♪

これから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！

