

# さわやかCPAP便



医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

R2年3月発行

第81号

ようやく寒さも和らぎぽかぽかとした春の陽気を感じられるようになりました。今年は暖冬で結露や冷たい風に悩まされる方も例年よりは少なかったようです。暖かくなると今度は花粉症の季節到来です。今年は例年と比べて花粉量が少いものもいわれています。症状をそのまま放置してはCPAPがしっかり使えません。花粉症のある方は、すぐに対策を実行しましょう。インフルエンザの流行が無かった代わりに全国で新型コロナウイルスの感染が広がっています。心配ですね。CPAPを使用し質の良い睡眠とバランスのとれた食事を心がけ免疫力を高めておきましょう。

今回は肺の働きと無呼吸症候群について話していきたいと思います。

睡眠時無呼吸症候群は呼吸が止まることが問題です。

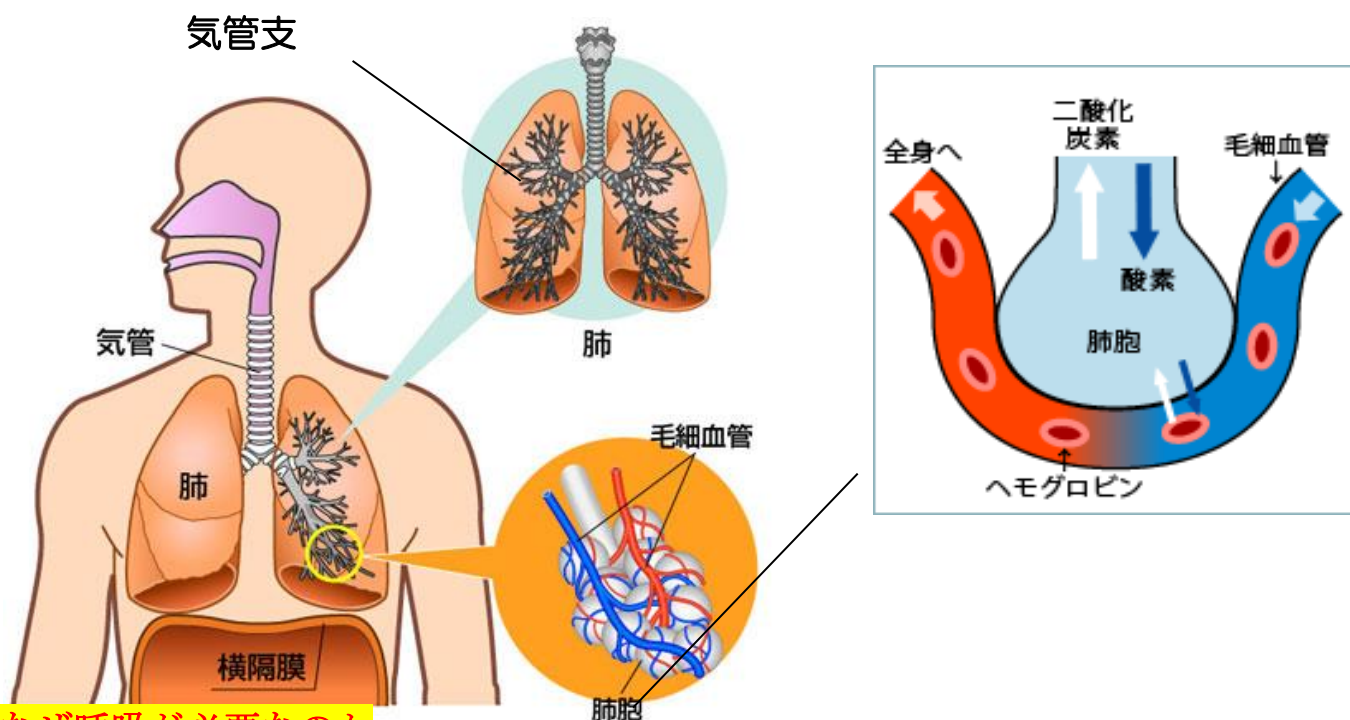
睡眠時の無呼吸は上気道がせまくなることで発生します。

## 肺の働きは

空気中の酸素を体に取り入れ、いらなくなった二酸化炭素を外に出す働きをしています。

## 肺の中は

それでは、次に肺について詳しくみていきましょう。鼻や口から吸いこんだ空気は喉頭を通り気管に入ります。気管は左右の肺の中入ると、2つに分かれ気管支となります。気管支はさらに細かく分かれ、その先には肺泡と言う空気が入った小さい袋がブドウの房のように付いています。肺泡には毛細血管という細い血管が取り巻いていてその中を血液が流れています。血液に含まれている赤血球（ヘモグロビン）が酸素を受け取り、全身に酸素を運びます。同時に全身をめぐる血液は肺泡の中に二酸化炭素を吐き出します。



## なぜ呼吸が必要なのか

人間は生きるためのエネルギー作りに酸素が絶対必要です。

人間は生きるために必要なエネルギーを食事から吸収し、作り出しています。食べ物は口、胃、腸を通り消化液などによって分解され栄養分に変わります。この栄養分のうちのブドウ糖がエネルギーの源となります。体の中でブドウ糖と酸素が結びつくとエネルギーになります。そして酸素が使われエネルギーが生まれた後に、二酸化炭素ができます。二酸化炭素は体内にあると有害なため肺から呼吸により体の外に吐き出されます。

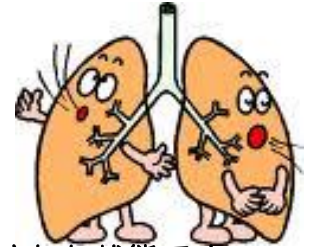
このことから寝ている時に呼吸をしていないということは、肺だけでなく心臓、さらには全身に大きなダメージを与えることとなります。CPAPを使用して安定した呼吸を得ることは合併症を予防するために非常に大切です。

## 肺炎とは

主に肺胞に炎症が起きた状態をいいます。

## 原因は

一般的には細菌やウィルスなどの病原体が肺内で増殖し、炎症を引き起こされた状態です。



疲れていたり、睡眠不足だったりすると感染しやすくなります。CPAP を使用し質の良い睡眠をとりましょう。

## 花粉症について



### 鼻づまり CPAP の対策

CPAP 本体に花粉症用のフィルターを付けることもできます。機種によって異なります。ご希望のある方はご相談ください。



## CPAP 用加湿器を使用している方

水チャンバー、加温チューブを洗いましょう。中性洗剤を使用し、洗浄後は良く洗い流しましょう。水チャンバーに白い粉状のものが残る場合は水で 10 倍程度に薄めた酢を水チャンバーの注水上下ラインまで入れ、10 分間放置した後、水でよく洗い流しましょう。加温チューブも中性洗剤を使用し、洗浄後は良く洗い流し、水気を切ってまっすぐにして陰干ししてください。

## 休診のお知らせ

4 月は 4 月 1 日(水)から 4 月 3 日(金)は都合により休診となります。

ご了承ください。

4 月 11 日(土)、4 月 18 日(土)は午後も診療(予約のみ)を行います。

4 月 25 日(土)(最終予約 15:30 まで)は 診療(予約のみ)を行います。