

# さわやかCPAP便



医療法人社団  
大竹内科呼吸器科医院  
R2年11月発行

第85号

だんだん寒くなり、山形の長い冬が近づいてきました。朝晩の気温差が激しくなっています。乾燥する時期はウイルスも活発になります。今年は風邪やインフルエンザの予防に加え、コロナウイルス対策としても、手洗い・うがい・マスク着用を徹底しましょう。体調を崩さないためにもCPAPをしっかりと使用し、質の良い睡眠をとるように心がけましょう。

今回は前回に引き続きアンケート結果をご紹介します。

## アンケート対象者

CPAPを継続10年以上、かつ使用率良好(4時間以上使用した日の割合が毎回ほぼ100%)な方  
年齢は35才~92才、男性78名、女性10名の合計88名に回答いただきました  
PSGまたは簡易検査のAHI(無呼吸低呼吸指数)が20.4回/時(中等症)~102.1回/時(超重症)

夏場や冬場の使用しづらい時期はどうやって乗り切っていますか？ 特になし 36名

【夏・冬共通して】

冷暖房(空調)を使用 22名

考えないようにする

時々休む

【夏】我慢する 3名

アイスノンなどを利用し頭部を冷やす

喉が渇くので水を用意しておく

夏のみピロータイプのマスクを使用する

【冬】CPAPに加湿器、加温チューブをつける 11名

ホースを布団の中に入れる 3名

ホースにプチプチシート(梱包材)やアルミシートを巻く 2名

まめに水滴を除去する 3名

マスクの中にティッシュのこよりをセットする 3名

ティッシュやガーゼを鼻に当てる 2名

マスクの中に結露吸収シートを貼る 2名

水滴がたまるので寝る向きを変える



冷暖房を使用している方が多いですね。CPAPを快適に使うためには使用環境を良くすることも大切です。冷暖房費はかかりますが、健康にはかえられません。



鼻症状のある方には本体に設置可能な加湿器がおすすめです。すでに加湿器をご使用の方で通年使用されている場合は、季節により設定変更することでより快適に使用することができます。操作がわからない場合は説明いたします。

鼻炎や花粉症など、鼻のトラブルはありますか？

その治療はしていますか？

なし 59名(67%)

あり 28名(32%)

鼻炎や花粉症で鼻づまりや鼻水、くしゃみなどの症状あり

ありと答えた方のうち15名(54%)は点鼻薬や飲み薬を使って対処しているそうです。

鼻づまりがあったが、CPAPを使ったら改善したという意見もありました。



CPAPを使用するには鼻のコントロールがとても重要です。症状のひどい方は早めに耳鼻科を受診することをおすすめします。



CPAP を使って良かったこと、改善したところはありますか？ 特になし 12名

日中の眠気がなくなった、または少なくなった 37名

眠気がなくなり車の運転ができるようになった 3名

日中ボーっとしなくなり集中力が上がった、集中して仕事ができる 3名

朝までぐっすり熟睡できる、夜中に目を覚まさず、トイレに起きなくなった 8名

いびきをかかない、または小さくなったため、家族も安心して眠れるようになった 14名

寝つきが良くなった、寝汗をかかなくなった、夢を見なくなった

朝の目覚めが良い 3名

体調が良くなった、疲れがとれて体が楽になった 7名

日々の生活が安定した

朝の頭痛、頭重感がなくなった 7名

血圧が下がった、または安定した 12名

動悸がなくなった、不整脈がなくなった

心肥大が良くなった、呼吸数が下がった

風邪をひかなくなった、のどが痛くならない 4名



日中の眠気がなくなったと回答いただいた方が1番多く、約4割を占めています。次いで、いびきがなくなった方も多くみられます。1晩に何千回ものいびきをかかなくなっただけでも、体はだいぶ楽になっているはずですね。また、血圧が下がった方も多いですね。

今後、CPAP に期待すること、改善点などのご要望はありますか？ 特になし 49名

【本体】小型軽量化 13名

充電できてバッテリー型になれば良い

日々のAHIが分かればよい

【音】機械やマスクからの音がうるさい 3名

【マスク】顔に跡がつかないマスク 4名

マスクの設計、もっとフィット感のあるマスク 3名

空気漏れの減少 2名

もっと大きいマスク、製造中止のなったマスクに戻したい

装着しやすいマスク

【ホース】柔軟性がアップして移動がスムーズになれば良い

長さが調節できると良い

洗った後、湯きにくい

【季節】夏…マスクが暑い

冬…結露の問題 2名、加湿器の毎日の水の補充が面倒

【体】のどが痛くならないようにならないか

【その他】通院が2ヶ月に1回程度になると良い 2名

データカードを持ってくるのが面倒

金銭的な負担を軽くしてほしい

キャッシュレス決済に対応してほしい

2台目をレンタルできれば良い

夜勤のある方やドライバーの方などCPAPを持ち運びする方が多くいらっしゃいます。以前から小型軽量化を希望する声が多いですが、最近はあまり小型化がありません。新機種に期待しましょう。

長時間、顔にあたるマスクの使用感はとても重要です。自分にぴったりのマスクがない場合もありますが、なるべくご希望にそえるようマスクをご紹介したいと思いますので、今お使いのマスクが合わないと感じた時はご相談ください。

### 遠隔モニタリング診療についてのお知らせ

11月よりCPAPの患者様への遠隔モニタリング診療を開始いたしました。導入となると2ヶ月に1回の受診となり、受診のない月は遠隔モニタリングにより使用状況を確認させていただきます。ただし、当院ではCPAPを問題なく使用している方のみを対象とさせていただきます。4時間以上使用した日の割合が70%以上であり、3ヶ月以上継続していることが条件となります。対象者にはCPAP開始日の早い方から順番に遠隔診療への同意書をお渡ししますので、ご希望のある場合は署名していただき導入となります。遠隔診療を開始した方は受診月もデータカード持参の必要はありません。