

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック



〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用TEL 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>

# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

## ◆CPAP療法のよくある質問◆

花粉症の季節になってきましたが、症状は出てきていませんか？  
早めに対処して頂きたいと思います。  
今回は「CPAP療法のよくある質問」という事で  
Q&A形式で記載させていただきます。



### Q:鼻の通りが悪い時はどうしたらよいでしょうか？

A:鼻に蒸しタオルなどをあてると解消しやすくなります。しかし、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などが原因になっている場合がありますので早めに受診し適切な治療を受けましょう。市販の点鼻液は過度の使用により薬剤性鼻炎をきたすことがあるので注意！

風邪を引いて細菌が入ると鼻の粘膜が炎症を起こし粘膜が腫れあがり空気の通り道を狭くします。その為、CPAP使用時に鼻呼吸がしにくくなります。

### Q:風邪を引いてしまった時はどうしたらよいでしょうか？

A:風邪症状がある間はCPAP療法を行えない事もあります。無理をせず早めに治療し、体調を整えてから使用しましょう。長期間CPAPを使用しないとさらに体調が悪化することもあるので要注意です。

### Q:CPAP用加湿器の水の種類は？

A:本来は精製水が望ましいです。  
水は毎日交換し、週に1~2度は器内も綺麗に掃除しましょう。チューブも陰干しして少しでも前の晩の水滴がないようにしましょう。  
(菌やカビの繁殖につながるので注意)

ストレスが溜まると体をコントロールする自律神経がうまく働かなくなり唾液分泌量が減少してしまうことがあります。鼻呼吸をしているのに口の乾燥が治まらない人は、過度なストレスが原因かもしれません。

### ●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

### Q:乾燥感がある時はどうしたらよいでしょうか？

A:まずは部屋の加湿を行いましょう。それでも不十分な時はCPAP用の加湿器を使用しましょう。口を開けて眠ると、CPAPから送られてくる空気が鼻から口へ流れるので乾燥してしまいます。開口しないように「チンストラップ」というバンドがあります。口にバンドエイドを貼って訓練するとよいです。鼻呼吸を心掛けましょう。

冬場はとにかく乾燥する季節  
ただでさえ体調を崩しやすいこの時期の口呼吸は風邪を引く可能性をいっそう高めてしまいます。  
喉は粘膜に覆われており、空気中の細菌やウイルスが体の中に入り込むのを防いでくれます。乾燥によって喉の粘膜のウイルスを排除する機能が低下して喉が炎症を起こしてしまいます。

### Q:冷たい空気を感じる時はどうしたらよいでしょうか？

A:まずは部屋の加温をしましょう。改善しない場合はCPAP用加温チューブもあります。ホースカバーやホースを布団内に入れて温めて使用しましょう。



医師にご相談  
下さい

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>



# むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic

## ◆CPAP療法のよくある質問◆

花粉症の季節になってきましたが、症状は出てきていませんか？  
 早めに対処して頂きたいと思います。  
 今回は「CPAP療法のよくある質問」という事で  
 Q&A形式で記載させていただきます。



### Q:鼻の通りが悪い時はどうしたらよいでしょうか？

A: 鼻に蒸しタオルなどをあてると解消しやすくなります。しかし、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などが原因になっている場合がありますので早めに受診し適切な治療を受けましょう。市販の点鼻液は過度の使用により薬剤性鼻炎をきたすことがあるので注意！

風邪を引いて細菌が入ると鼻の粘膜が炎症を起こし粘膜が腫れあがり空気の通り道を狭くします。その為、CPAP使用時に鼻呼吸がしにくくなります。

### Q:風邪を引いてしまった時はどうしたらよいでしょうか？

A: 風邪症状がある間はCPAP療法を行えない事もあります。無理をせず早めに治療し、体調を整えてから使用しましょう。長期間CPAPを使用しないとさらに体調が悪化することもあるので要注意です。

### Q:CPAP用加湿器の水の種類は？

A: 本来は精製水が望ましいです。  
 水は毎日交換し、週に1~2度は器内も綺麗に掃除しましょう。チューブも陰干しして少しでも前の晩の水滴がないようにしましょう。  
 (菌やカビの繁殖につながるので注意)

ストレスが溜まると体をコントロールする自律神経がうまく働かなくなり唾液分泌量が減少してしまうことがあります。鼻呼吸をしているのに口の乾燥が治まらない人は、過度なストレスが原因かもしれません。

### ●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

### Q:乾燥感がある時はどうしたらよいでしょうか？

A: まずは部屋の加湿を行いましょう。それでも不十分な時はCPAP用の加湿器を使用しましょう。口を開けて眠ると、CPAPから送られてくる空気が鼻から口へ流れるので乾燥してしまいます。開口しないように「チンストラップ」というバンドがあります。口にバンドエイドを貼って訓練するとよいです。鼻呼吸を心掛けましょう。

冬場はとにかく乾燥する季節  
 ただでさえ体調を崩しやすいこの時期の口呼吸は風邪を引く可能性をいっそう高めてしまいます。  
 喉は粘膜に覆われており、空気中の細菌やウイルスが体の中に入り込むのを防いでくれます。乾燥によって喉の粘膜のウイルスを排除する機能が低下して喉が炎症を起こしてしまいます。

### Q:冷たい空気を感じる時はどうしたらよいでしょうか？

A: まずは部屋の加温をしましょう。改善しない場合はCPAP用加温チューブもあります。ホースカバーやホースを布団内に入れて温めて使用しましょう。



医師にご相談下さい

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
 いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック



〒503-0836  
 岐阜県大垣市大井2-44-2  
 TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
 予約専用TEL 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>