

# むらいクリニック通信

## CPAPの圧およびマスクについて

### CPAP圧って...?

いつも使用状況を説明する紙に、「CPAP圧」という項目がありますが、この値は何だろうと思った方もいらっしゃると思います。このCPAP圧というのは、眠っている時に機械から送られてくる風の強さで、必要な圧は人によって違います。高圧が必要な方もいれば、低圧で足りる方もいます。

PSG検査（CPAPを始める前に行った最初の入院検査）で、AHI（一時間に無呼吸・低呼吸の起こる回数）の値が高かった方が圧が高圧になるとも限りません。

気道や鼻の構造、体型などで必要な圧は変わってくるので、人によって設定は様々です。

圧はスタート時に基本が一番弱い圧で、無呼吸・低呼吸を感知すると上がっていくので、途中で圧が強くて起きてしまう方もいるかもしれません。また、最初の圧はが弱すぎるとマスクをつけた時息苦しさを感じたりします。そのような時は最初の圧をやや高圧からスタートさせたり、呼吸をやすくする設定などのあり再設定を行います。

また、適正圧は年を重ねるにつれて変わってくることもあります。そのため、定期的に入院検査で圧を見直すことをおススメします。

### ☆マスクの種類

マスクは大きく分けて3種類あります。

#### ◎鼻全体を覆うネーザルタイプ

オーソドックスなタイプ。

#### □鼻と口を覆うフルフェイスタイプ

鼻詰まりや口呼吸になってしまう方にオススメのマスク。マスクが大きいので、圧が漏れやすい。

#### △鼻の穴に付けるピロータイプ

シリコン部分が皮膚にあたるのが気になる方にオススメのマスク。鼻の通りが悪いと使いづらい。鼻の穴に直接つけるため、圧が強く感じることもある。マスクがずれやすく、圧が漏れやすい。



CPAPがなかなか使えない方は、マスクが合っていない可能性があります。それぞれのマスクの特徴を理解しつつ、自分に合うタイプのマスクはどれなのかを一度見直していただくのも良いと思います。マスクはずっと使用しているとベルトが伸びてきたり、シリコン部分の色が変わってきたりします。また、お手入れをしないと劣化が早くなってきます。清潔な状態でCPAPをするためにも、毎日のお手入れをしっかりとしましょう。

### ●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。

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>