

# むらいクリニック通信

## CPAP療法のよくある質問



### ★減量を行えばCPAP療法を止めることができますか？

体重増加でいびきや無呼吸を指摘されるようになったのであれば、減量で無呼吸を軽減させることができます。しかし原因は肥満だけではありません。睡眠時無呼吸症候群の原因は肥満35%、顎が小さいなど骨格の問題35%、扁桃肥大20%、鼻閉やその他疾患に伴うもの10%といわれています。無呼吸の状態は代謝が悪くなり、太りやすく痩せにくい状態になります。CPAPを使用しながら、体重コントロールしていくのが重要です。

### ★昼寝の時もCPAPは使用した方がいいですか？

無呼吸、低呼吸、いびきは夜間、昼間に関係なく睡眠時に起こります。昼寝する時もできるだけ使用しましょう。

### ★うたた寝をした後CPAPを使用していますが、だめですか？

一晩のうちで質の高い睡眠は最初の睡眠の1～2時間に現れると言われています。その時間にCPAPを使用しないで寝てしまうと、その後CPAPを使用しても質の高い睡眠が得られにくくなります。睡眠の最初からCPAPを使用するように習慣をつけましょう。

### ★眠気が改善しません。CPAP療法の効果は出ているのでしょうか？

毎日、きちんと使用していますか？十分な睡眠時間は取れていますか？正しく使用していても眠い場合は、圧が適切でなかったり、他の睡眠障害が起こっている可能性があります。早期に先生に相談して下さい。CPAP療法は眠気を改善するだけでなく、高血圧などの合併症予防・治療につながります。

### ★出張や旅行の時はどうしたらいいですか？

できれば、そんな時こそCPAPを持参してください。CPAPを使用しないと日中の眠気が強くなり、折角の楽しい旅行や大事な仕事が台無しになるかもしれません。飛行機に持ち込むには、手荷物として機内に持ち込んでください。海外にて使用される場合には、CPAP電圧は100～240Vのためほとんどの国で使用には問題ありませんが、ただ電源プラグは変更する必要があります。プラグ様式はインターネットでも検索可能ですので、前もって準備しておくことをお勧めします。

### ★耳閉感や、お腹がはる時はどうしたらいいですか？

耳と鼻は直接つながっているため、圧力のかかった空気が耳に抜けて不快に感じる事があります。また、お腹がはるよう感じたり、おならやげっぷがでやすくなるのは、無意識に空気を飲み込んでいる可能性があります。圧を調整することで解決する場合もあります。

### ★定期的（月1回）の外来受診は必要ですか？

日本では医療保険によってCPAP治療が認められています。それはCPAP療法が睡眠時無呼吸症候群という病気にとって有効な治療であること、国が認めたこと、その治療によって将来的な医療費を削減できると判断されたことが要因です。毎月受診していただき医師の指導に従ってご使用ください。

質問、困った事があったら医師、スタッフに相談して下さいね！



### ●お知らせ●

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。キャンセルの場合には1週間以上前に連絡してください。

CPAP治療を継続するには使用状況に関係なく**月1回の受診と定期的なPSGでの評価**が必要です。

月末は受診者が多く混雑しますので、なるべく月始の受診をお願いします。受診予約のない方は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>

