

むらいクリニック通信

Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

～ CPAPのあれこれ～

CPAPは順調に使えていますか？当院では多くの患者さんがCPAPを使用していますが、患者さんからよく聞かれる質問をまとめてみましたので、参考にしてください。

●鼻が詰まっていて呼吸が苦しい

…特に花粉症の時期にはこのような訴えが多くなります。風邪や通年性アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎も原因になります。内服薬や点鼻薬などの治療により症状が改善します。CPAPは鼻の調子を整えることが非常に重要です。当院は耳鼻咽喉科も専門なので医師にご相談ください。その他鼻詰まりが続く時は、レーザー治療も検討してはどうでしょうか。

●喉が渇く（乾燥する）、鼻が痛くなる（主に冬）

…加湿器を使用しましょう。お部屋の加湿器をまずは使用してもらい、それでも症状が収まらない場合はCPAP専用の加湿器の使用をお勧めします。また、鼻の入口部にワセリンを塗布したり、気温が低い場合は部屋を暖めると空気も暖かくなるので、鼻の痛みが解消されます。電気代が気になる方は、ホースを布団に入れて使用すると空気が少しは暖かくなるので、多少は鼻の痛みが解消されます。

●空気の漏れが気になる

…もともとマスクには呼吸を出すための穴があります。マスクにより場所が異なりますが、そこから出る空気を漏れていると勘違いしていることがあります。その他ベルトが緩んでいることがあります。締め付け感を気にするため緩めに装着してしまうと、寝返りをうった時重みで顔とマスクの間に隙間ができます。そのためのリークが発生します。マスクの位置は正しいですか？今一度見直してみましょう。マスクは鼻全体を覆う形でセットし、口に被さらないようにしましょう。

●マスクが蒸れる（主に暑い時期）

…冷房を使用し、温度調節をしましょう。氷枕（アイスノン）なども有用です。

●マスクに水滴がつく（主に冬）

…冬にCPAPを使用していると、マスクの外と内の寒暖差で結露が発生することがあります。その場合は、マスクの内側にガーゼや濾紙などを張り付けてみたり、部屋を暖めてみましょう。

●昼間の眠気がとれない

…使用時間や睡眠時間を見直してみましょう。個人差はありますが適切な睡眠時間は7時間前後と言われています。それ以上でもそれ以下でも眠気が残ることがあります。適切な睡眠時間を取りましょう。また、寝る前にスマホやゲームをしてないでしょうか。睡眠の質を低下させないためにも、寝る直前のスマホやゲームはお勧めしません。

この他にも、CPAPを使用していく中で疑問が出てくると思いますが、疑問に思ったことはCPAPの面談の際に遠慮なくご相談ください。



マスク等備品交換について

マスクやCPAP備品等の交換を希望される場合は、マスクの種類や交換履歴の管理・記録を行いますので現在使用しているマスクなどをお持ちください。

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理除きお断りしています

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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト