

むらいクリニック通信

冬のCPAPの使用について

秋もそろそろ終わりに近づき、もうすぐ冬がやってきます。冬は特に寒さと乾燥が大敵になってきます。CPAPを始めてから、初めて冬を迎える方も、何度か冬を経験している方も、今一度、冬のCPAPについておさらいしましょう。

◎寒さ対策について

当たり前のことですが、冬はやっぱり寒い！！寒さ対策は暖房を付けることですが、暖房が苦手な方や、最近高騰しつつある電気代を節約したい方もいらっしゃると思います。その場合は、ホースをタオルで巻き、さらに布団の中に入れて使ってみてください。少しですが、寒さが和らぎます。

★そもそも手足や身体が冷えて眠れない方…

「CPAPも使用しづらくなるが、そもそも寒さで寝付きが悪くなってしまおう」という方は、お風呂に入ったり、温かい飲み物を飲むことで寝付きや睡眠の質が良くなります。ただ、お風呂に入る時間が寝る直前だと、逆に目が覚めてしまうので、2時間前までには済ませるようにしましょう。温かい飲み物は、牛乳や生姜湯など身体を芯から温めてくれるものがお勧めです。

◎乾燥対策について

お部屋に加湿器は置いてありますか？

もし置いてない場合は、加湿器を使ってください。置いてあるけどまだ乾燥するという方は、加湿のレベルを上げてみましょう。

特にスチーム式（加熱式）の加湿器を使用すると、乾燥と寒さの両方をカバーできるので、お勧めです。部屋に湿度計を置いてチェックすることもお勧めします。同じ湿度でも室温が低いと空気中の水分量は異なります。室温も上げることも重要です。室温を20℃以上、22～24℃くらい、湿度を50～60%以上が良いと考えます。冷たい乾燥した空気がCPAPにより送り込まれることによって鼻やのどの調子が悪くなる場合があります。異常を感じた場合は、早めに医師に相談してください。



お友達登録 お願いします。
口コミ 高評価も
よろしくお願いします！

LINE QRコード

むらいクリニック LINE 公式アカウントできました！

LINEホームページでは、
①WEB予約②HPへのアクセス③電話発信機能
④口コミ登録 高評価をお願いします
⑤様々な症状説明のコーナーがあります。
現在は準備中ですが、
まもなく⑥WEB問診もできるようになります。
WEB問診ではご家庭で診察希望内容などが登録でき、待ち時間の短縮につながりますので、ぜひご活用ください。

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由を除きお断りしています

●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



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト