

むらいクリニック通信

CPAP使用時間を延ばして治療効果を高めましょう

眠りの質の改善

睡眠時無呼吸症候群では、一晩に【呼吸停止→血中酸素濃度低下→脳の覚醒反応】を数十回～数百回繰り返すため、深い睡眠段階への移行が妨げられ、睡眠の質が著しく低下します。



CPAP治療により無呼吸や低呼吸が解消されると、血中酸素濃度が正常に保たれ、覚醒反応が減少します。その結果、深い睡眠段階への移行ができるようになり、眠りの質が大幅に改善されます。

多くの研究で、日中の主観的な眠気の改善にはCPAP使用時間が4時間を超えると改善効果が顕著に現れることが示されています。

うつ症状や不安障害の改善

無呼吸(または低呼吸)で睡眠が分断されてしまうと深い睡眠が得られず、脳での感情処理能力が低下してしまうため、日中気分が落ち込んだり、イライラを感じたりします。無呼吸症候群の人は、無呼吸症候群でない人と比較すると、うつ病と診断される割合が高くなるという研究もあるようです。

これらの改善の為に、質の良い睡眠をとり、脳への酸素供給を十分に行うことが必要で、やはりCPAP治療が効果的であるといえます。気分の改善には4週間～3か月の継続使用が必要といわれています。

参考：睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診療ガイドライン2020 日本呼吸器学会
国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 <https://www.ncnp.go.jp/nimh/sleep/index.html>

消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、今まで通り診察時に対応可能ですが、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただいても可能となりました。また、マスクの交換のみ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。以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

（CPAP本体にシール貼付）
 帝人…0120-365-474 メディカルケア…0120-29-8828
 フィリップス…0120-48-4159 フクダ電子…058-271-2251
 メディシス…058-201-4159 名古屋SC…052-893-6296

患者さんへのお願い

月曜日午後、金曜日午後、月末の診察は大変込み合いますので、ご予約いただきましても待ち時間が長くなる場合がありますのでご了承ください。

高血圧の改善



CPAPによる高血圧改善の仕組みは

- 無呼吸を防ぎ低酸素状態を解消することで、交感神経の過剰な活動を抑制できる。
- 睡眠の質が改善し、自律神経が正常化する。
- 血管内皮機能が改善し、動脈硬化の進行を遅らせる効果が期待できる。

ただし、上記のような治療効果を得るには、「一晩に4時間以上」の使用が必要とされています。さらにCPAPの使用時間が長ければ長いほど、血圧改善効果も大きくなる傾向があります。



お伝えしたように、CPAP治療で様々な効果が期待できますが、短時間の使用では、改善効果が限定的になってしまう可能性があります。

全く使用しない場合と比較すれば一定の効果は期待できますが、いま効果があまり感じられず使用頻度が下がっている方も、継続することで徐々に改善が見られることが多いので、焦らず根気よく治療を続けることが大切です。

何か困ったことがあれば、都度ご相談ください。

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

