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

2026

Vol .162

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

CPAPの「空気漏れ」、大丈夫ですか？

CPAPでは、マスクから多少の空気が漏れることがあります。これはある程度は正常なことで、少し空気が漏れているからといって、すぐに治療がうまくいっていないというわけではありません。空気漏れの基準は、使用しているCPAPの機種やマスクの種類によって異なります。一般的には、24 L/min以下を目安とします。毎月の治療データを確認しながら普段よりリークが増えていないか、治療効果に影響していないかを確認することが大切です。

空気漏れが多すぎると・・・
- 必要な治療圧を十分に維持できない
- 無呼吸・低呼吸が十分に改善されないことがある
- 治療データのAHI（無呼吸低呼吸指数）に影響することがある
- 「シューッ」という漏れ音が気になり、眠りを妨げる
- 目や口の乾燥など、不快感が生じる

こんな症状はありませんか？
- 朝に口や目が乾燥している
- 朝起きると、目が充血している
- 寝ている間にマスクが外れている
- 「シュー」という音が気になる

ただし、これらの症状が必ず空気漏れだけが原因とは限りません。鼻づまりや口呼吸、寝る姿勢、マスクのフィットなど、原因は人によってさまざまです。



空気漏れについて考えられる原因の例

① マスクのベルトを締めすぎている・緩すぎる

マスクのベルトが緩すぎると、シリコン部分が肌に十分密着せず、すき間から「シューッ」と空気が漏れることがあります。一方、締めすぎるとシリコン部分が顔に食い込み、跡が残るほか、肌荒れや圧迫感、痛みにつながる可能性があります。

●対策：ベルトは「できるだけ強く締める」のではなく、顔に無理なく密着する程度に調整しましょう。目安としてベルトと顔の間に指1本程度が入るくらいを参考にしてください。顔とベルトの間にハンカチやスポンジなどを挟んで圧を調節するのも良い方法です。

②シリコン部分が劣化している

マスクのクッション部分は使用するにつれて硬くなったり、変形したり、肌の油分で密着性が落ちていきます。

●対策：マスクを毎日お手入れして清潔に保つことで、劣化を抑え、肌荒れや不快な空気漏れを防ぎやすくなります。毎日、水分のみのウェットティッシュで拭き取るか、ぬるま湯に溶かした中性洗剤を使って優しく洗ってください。さらに、週に1回を目安に、マスク全体も同じ方法で洗浄することをおすすめします。

③睡眠中に口が開いている

鼻を覆うタイプのマスクを使用している場合、睡眠中に口が開くと、鼻から入った空気が口から漏れてしまうことがあります。特に、鼻づまりがあると口呼吸になりやすく、空気漏れが増えることがあります。

●対策：鼻づまりがある場合は、加湿器の設定を調整して加湿量増やしたり、医師に相談のうえ点鼻薬を使用したりといった方法があります。口からの空気漏れがひどく、ずっと続く場合は医師と相談してマスクの変更も考えられます。また、バンドエードなどロテープをして開口を制限する方法もあります。お気軽に医師へご相談ください。

④ 寝る姿勢とマスクのタイプやサイズが合っていない

寝返りが多い方や、横向き・うつ伏せで寝ることが多い方は、寝ている間にマスクがずれて空気が漏れることがあります。マスクの種類によっては、寝る姿勢との相性があります。

●対策：マスクの変更を検討する際は、お気軽に医師へご相談ください。

⑤ CPAPの設定圧が適切ではない可能性

●対策：CPAPタイトレーションを行い設定の見直しが重要です。

参考文献
Eric Ott（2023）『The Ultimate Guide to Understanding Your CPAP Leak Rate(with Charts)』https://www.cpap.com/blogs/cpap-therapy/cpap-leak-rate?srsltid=AfmBOoozkCGbDUXhvqvxt_pKGhSvMdqkwx-s_NCy9jLvUpm4KyPFHhRO
Resmed（2022）『CPAPマスクの空気漏れを防ぐには』https://sleepspot.resmed.jp/sleep-health/how-to-stop-your-cpap-mask-from-leaking

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、今までどう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こと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