

ワールドカップ始まりましたね！（このレターは6月後半に作成しています(^O^)）…とは書いてみましたが、ルールもあまりしっかり知らず、試合自体も最初から最後まで見たことがありません…。ですが、やはり結果は気になるもので、つついニュースなどでチェックしてしまいます。日本の応援も大事ですが、睡眠もきちんとって下さいね！

マスクの装着を確認しましょう

マスクの装着方法

- ①マスクを鼻にあて、位置を合わせます。
(鼻の穴をふさがないようにします。)
- ②マスクバンドを頭からかぶり、バンドを留めます。
- ③マスクの横から空気が漏れないようにバンドを調節します。

ポイント
CPAPから送られる風で少しマスクが膨らみ、しっかり固定しますので、**きつく締めすぎなくても大丈夫です。**
きつく締めすぎると頭痛の原因にもなります。

CPAPのお手入れをしていますか？

夏になり暑くなると、汗や皮脂でマスクやバンドが汚れやすくなります。ただでさえ寝苦しいこの季節、少しでも快適にCPAPをお使いいただけるよう、お手入れ方法を再度確認しましょう☆

お手入れ方法

●マスク●
毎日の使用後は、濡れたタオルなどで拭いて下さい。
(ウェットティッシュの場合、アルコールが入っていないものを使用して下さい)
週に1度は分解して水洗いして下さい。
分解後は、組み立てをきちんと行って下さい。
(組み立て部分より風が漏れ、大きい音がするようなら、組み立てが不十分の可能性がります。)

●マスクバンド●
ネットに入れて洗濯機で洗うか、手洗いして下さい。
マスクの組み立てのついて、ご質問や心配な点はスタッフにご相談ください！

●ホース●
週に1回程度、たらい等に水をためて、洗って下さい。
干す時は、必ず**陰干し**をお願いします。
(直射日光が当たると割れてしまいます。)
水気がなくなってから、必ず使用して下さい。

●フィルター●
週1回程度、フィルターカバーを外し、フィルターのほこりを払って下さい。
汚れてきたら、新品と交換して下さい。
※フィルターは機械側面または背面にあります。

●チンストラップ(あごバンド)●
ネットに入れて洗濯機で洗うか、手洗いして下さい。

*洗剤を使用する場合は、台所用の中性洗剤などを使用して下さい。
*鼻にあたるものになるので、洗剤を使用する際には鼻の強い物は避けましょう。

●機械本体●
汚れをふき取ります。

CPAPは清潔な状態でお使いくださいね！

もれの原因って…なに？

CPAPクリニックやPSG（定期的に受けて頂く検査）の際、CPAPをおあずかりした時には使用時間や機械チェックの他にも“**リーク**”という空気のもれの量をあらわす値もチェックしています。

- マスクが正しく装着できていない**●
鼻に対してマスクはまっすぐあてましょう。マスクバンドも正しい位置にくるように装着し、ねじれもないようにして下さい。
- マスクがフィットしていない**●
マスクバンドをきつくする前に、マスクを持ち上げて少しずらして下さい。それでも漏れがあればマスクバンドを少しずつ締めて下さい。
- マスクが正しく組み立てられていない**●
マスクを正しく組み立てましょう。
- 口が開いてしまっている**●
マスクの周りから漏れていなくても、寝ているあいだ口が開いていていればリーク値は高く（漏れが多く）なります。チンストラップ（あごバンド）の使用や、お使いの方はチンストラップを少し締めて口が開かないようにしましょう。

ただし…
ここからは大丈夫です★
マスクとホースの接続部分の近くに（マスクの種類によって異なります）吐いた空気が出る穴があります。ここからは空気が漏れていても大丈夫です。



今月のひとこと

今回のW杯で、初めて試合を見ました！（とは言っても初戦だけで、その後はニュースでチェックです…）夫は深夜の試合も見えていたようで、翌日寝不足になっていました。きっと皆さんの中にも、欠かさず観戦し寝不足になっている方もみえると思いますが、天候も不安定で、体に負担のかかる季節です。CPAPで質の良い睡眠をとって、体調に気を付けて下さいね。



小川

*必ず定期受診をお願いします。
(木曜のCPAP外来の場合はCPAPもお忘れなく！)

発行: 渥美病院
文責: 高橋 生理検査室