

# CPAP レター 第152号

2019/3

寒い毎日の間にも、春が近づいている暖かさを感じる時期になりました。通勤中に満開の菜の花畑を見ては「春だな～」と感じています。（菜の花は寒い1月から満開ですが…）季節的には花粉症も気になる季節です。早めの対策をして下さいね！

## CPAPを何時間使っていますか？

皆さん！CPAPは1日何時間しようとしていますか？  
CPAPクリニックや定期的な検査（フォローアップPSG）にお越しいただいた際にはCPAPの使用時間を確認させていただいています。中には「もう少し頑張って使ってくださいね！」とお話しさせていただく方も…  
今回はCPAPの使用時間についてのお話です。

御存じかと思いますが

CPAPを使って無呼吸治療を行わなければならないのは

**合併症予防の為です！**

無呼吸治療を行わないと様々な病気を合併するリスクが高くなります！

糖尿病  
1.5倍

高血圧  
2倍

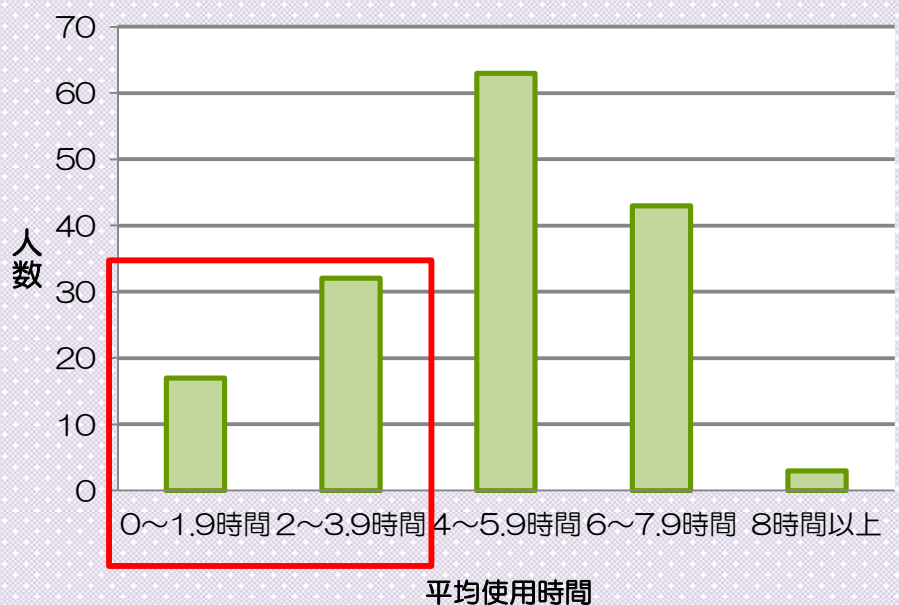
脳血管障害  
4倍

狭心症  
心筋梗塞  
4倍

合併症にならない為にもCPAPを使用しなければなりません！



## 2018年のCPAP使用平均使用時間



CPAPをしっかり使っている！という目安は、

**4時間以上使用率が70%以上であること**

とされています。

例えば…  
3月の1ヶ月間の使用時間を確認した時に、4時間以上使用している日が7割あれば、しっかり使用できているとなります。



全体の約30%ほどの方が平均使用時間4時間未満となっています！

**1日4時間以上**  
を目標に使用しましょう！

…でも

なかなか使えなくて…



CPAPをつけなきゃいけないのは分かっているんだけど…、ちゃんとつけようと思っているんだけど…  
みなさんとお話ししているとこんな声ももちろん聞きます。

## CPAP装着に伴う不快感

- ・風が強い、または弱い
- ・マスクが当たる部分が痛い、かゆい
- ・マスクを外した時にあとが付く

## 季節的なお悩み

- ・冬は風が冷たい、鼻がいたい
- ・冬はマスクやホースが結露する
- ・夏はマスクをつけると暑い

## 対策！

CPAPの風の強さは医師の指示のもと変える事が出来ます。風が強い・弱いがあればご相談ください。  
マスクに伴うトラブルは種類の変更で改善するかもしれません。  
また、マスクのつけ方によって起こっている場合もあるので、実際にお付けいただいて確認をさせて頂くこともあります。



## 対策！

寒い時期・暑い時期のお悩みは一番皆さんから聞かれます。  
まずは、空調等で過ごしやすい環境を作って頂く事が一番です。  
それでも解決しない冬の冷たさ・乾燥などは、CPAP用の加湿器などもありますのでご相談下さい。  
夏に着けるマスク…やっぱり暑いと思います。なので少しでも不快がないように夏の時期のCPAPのお手入れは入念にお願いします！

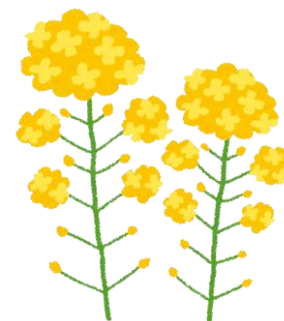
## 生活習慣に関しては…ご提案！

- ・うたた寝をしてしまう
- ・睡眠時間自体が短い
- など

仕事の疲れで…夕食後気づいたらいつの間にか…ついつい寝てしまう事は私も他人事ではありません（汗）  
多忙で睡眠時間自体が短い方もいらっしゃると思います。でも、そういう方こそ、体の為にCPAPをつけて良好な睡眠をとっていただきたいです！  
これを機に生活習慣を見直していただいたり、使える日はしっかりとCPAPをつけてください。またご家族の方に協力して頂くのもいいと思います。  
できる所から少しずつ！して頂ければと思います。



## 今月のひとこと



石田

今回初めて”今月のひとこと”を担当します。平日はなるべく早寝を心がけ、休日は寝溜め（実際には寝溜めはできないのですが…）をする程、疲れを取るのに睡眠を大事にしています。皆さんの力になれるよう頑張っていきたいと思っています！

\*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  
生理検査室  
文責：高橋