

10月初旬は暖かい（暑いくらい）日が多かったですが、一気に秋らしい気候になりました。そして、インフルエンザもいよいよ心配な時期に入ってきました。新型コロナは世界的、全国的にもまた増えていますので、これからも引き続き『新しい生活様式』を踏まえた感染防止対策の徹底を心掛けましょう。

CPAPクリニックでの機器チェック

レター160号（7月号）でCPAPクリニックの流れについて特集しました。今だ、ご記入頂いている質問表の変更ができておらず、申し訳ありません。

また、新型コロナが一向に落ち着かない為、**業者が来院せず、私たち技師で機器点検を行う月が多くなっています。点検内容も、圧力チェックは密室で風を送り出す必要があるため行っておりません。**よって、圧力に関しては、機械の表示された数値、及び皆様の「風が強い気がする」「弱い気がする」というご意見も非常に参考になります。

全てを従来通りに点検できる日がいつになるのか全く目処が立ちませんが、新型コロナの状況が落ち着くまではこのような形で進めさせていただきますのでご了承下さい。



* CPAPのチェックで得られる情報 *

CPAPクリニックの機器チェックで得られる情報を、問診時に皆様にお伝えします。

平均使用時間

- **目標は、毎日4時間以上**
前回機械チェック時から当日までの日数と機器稼働時間より計算します。4時間未満だと、CPAPの効果が十分に得られない可能性があります。様々な合併症を防ぐ為にもしっかり使いましょう！

空気漏れの量

- **空気漏れはない方がいい**
CPAPの機械が感知する大まかな空気漏れの量がわかります。良い・悪い・非常に悪い、の3段階です。悪い場合は、口が開く、マスクがズレて空気が漏れる等が考えられます。圧力が不足すると、CPAPを着けても無呼吸や低呼吸が起こります。

AHI

(無呼吸低呼吸指数)

- **目標はAHI：5未満**
CPAP治療対象者は、検査でこの数値が20以上の方です。CPAP治療を行い、正常範囲のAHI：0～5になるのが目標です。5以上の方は、空気漏れや開口がある、体重増加で圧力不足…などが考えられます。

◆秋の夜長に…◆

日の短い季節となり、睡眠時間も長くなる傾向にあります。CPAPをしっかり使って、良い睡眠でぐっすり眠り、短いこの過ごしやすい季節の昼間を楽しみましょう♪

今月のひとこと

昨冬から、自転車で通勤するよう心掛けています。真冬も強風と寒さに耐えて一生懸命ペダルをこぎました！…が、真夏は呼吸困難に陥りそうなほど暑く、諦めました。最近では帰りが暗くてサボり気味でしたが、また毎日頑張ろうと思います。

井坂

お詫びと訂正

前回のCPAPレター裏側睡眠クイズの答えの番号に間違いがありました。4 ⇔ 5 となります。申し訳ありませんでした。



*毎月必ず受診して下さい
(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：井坂 生理検査室

