

急に朝晩と冷え込むようになり、服装にも悩むような気候ですね。秋・冬は美味しい物も多い上に、美味しい物を食べる機会も増える季節です。体調・体重管理に注意が必要ですね。また、コロナも少し落ち着いたようですが、またいつ次の波が来るか心配な状況です。今後も基本的な感染対策を徹底しましょう。

CPAP 毎日使えていますか？

定期的にCPAPの点検や使用状況の確認をさせて頂くなかで、とても上手に使用して頂いている方が多く、スタッフ一同嬉しく思っています！！

しかし、様々な理由でなかなか使用時間が伸びない方がいらっしゃるのも事実です。

CPAP使用困難な主な理由・対策は

- マスクの違和感、マスクからの漏れ ⇨ マスクバンドの調整、サイズ・種類の変更など
- 圧に伴う不快感、寝付きにくさ ⇨ 圧力の調整、タイマー機能・呼吸リリーフ機能の使用など
- 口や喉の渇き、風の刺激による鼻水 ⇨ 加温加湿器の使用、鼻炎薬の併用など

これらの対策と共に、CPAPに慣れていく事もとても重要です。CPAP使用中に気になる点がありましたら、どんな些細な事でも構いません。気軽に声をおかけ下さい。

上記のものは、マスクやCPAPの調整で改善できる可能性のあるものです。もう一つ、これらの対策では使用時間が伸びない場合があります。

それが「CPAPマスク装着前に眠ってしまう」ということです。

皆さん、こんな経験↓ありませんか？

- ◆ 横になったけどまだ眠くない…眠くなったらCPAP装着しようと思っていて、そのまま眠ってしまった
- ◆ ソファでゴロゴロしているうちに眠ってしまい、遅くに寝室に移動してそのまま眠ってしまう
- ◆ ベッドでスマホをいじりながら眠ってしまった



こんな一工夫はいかがですか？



- * 目標とする就寝時間付近にアラームをセット！アラームが鳴ったらマスクを装着！
- * 就寝前に読書をする方は、本に「CPAP」と書かれたメモや枝折りを挟んでみてはいかがですか？
- * ご家族にも協力してもらい、就寝時に声をかけてもらうのも効果的かもしれません！
- * まずは慣れる為に！気が付いた時は途中からでもCPAP開始！



ただし、睡眠衛生に関する基本的なお約束として、以下2つ↓が良い睡眠への大原則です！！

- ☆ 就寝時間にこだわらず、眠くなってからお布団に入る（先月号『12の指針』より）
- ☆ リラックスして眠るためにも、お布団での過度なスマホの使用などは避けるのが理想です。

就寝前に別室で1～2時間仮眠をとって、マスクを着けないまま寝室で改めて眠る事が習慣になってしまっている方も多いのではないのでしょうか？まずはその**生活習慣の改善が必要**になります。その為には就寝前の歯磨きのように、**当たり前の習慣としてCPAPを生活のリズムに組み込む**ことが重要です。『あ！そうだった！』と、CPAPを思い出すきっかけになる方法を探してみるのはいかがでしょうか。

他にも「こんな方法で習慣づけた」など、成功談があれば是非教えて下さい！！



石田

今月のひとこと

朝晩の冷え込みが厳しくなり、日に日に秋の深まりを感じますね。秋といえば、私は“食欲の秋”が一番に思い浮かんでしまいます。美味しい食べ物がいっぱい…ついつい食べ過ぎてしまわないように気を付けて、大好きな秋を楽しみたいと思います！

*必ず定期受診をお願いします。
未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただきます場合があります。

発行：渥美病院
生理検査室

文責：小川