

# CPAPレター

第178号



2023/7



真夏のような気温の日があったり、大雨が降ったり。不安定な天候が続いていますが、季節は着々と猛暑へ向かっています。

コロナが5類へ移行し、世間では様々なイベントが復活しています。コロナが完全に消え去ったわけではありませんが、数年ぶりの活気ある夏です!!感染対策と共に熱中症など暑さ対策も徹底し、楽しい夏を過ごして下さい!!

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に気道の閉塞が起こり、繰り返し呼吸が停止してしまいう病気です。睡眠の質が低下したり、高血圧など合併症のリスクが高くなると言われています。CPAP療法は、圧力をかけた空気を送る事で閉じている気道を広げ無呼吸を抑制するもので、**無呼吸症候群に対し最も効果のある治療法です。**

長年CPAP使用して頂いている方もみえますが、改めてCPAPの基本的な機能をご紹介しますと思います。

## CPAPの設定

### 圧力

治療に必要な圧力は人それぞれ異なる為、入院検査（ポリグラフ検査）や使用中のCPAPのデータを参考にして、適切な圧力に設定しています。圧力は強くても弱くても効果が半減してしまいます。圧力は年齢や体重の変化で変動する場合があるので、定期的にポリグラフ検査を行い適正圧を確認する事を推奨しています。

※新型コロナ流行の為ポリグラフ検査を縮小していましたが、順次再開予定です。

### ランプ時間

低い圧力から始め、徐々に目標の圧力まで上昇していく機能です。強い圧力でスタートすると、寝付けにくいこともあるため、眠りにくさを軽減するために設定します。

## マスク

### 鼻マスク

鼻だけを覆うタイプのマスクで、最も一般的に使用されているスタンダードなものです。

しっかりと固定でき、安定したフィット感が得られます。きつく締め過ぎると、鼻根部に痕が残ったり傷になることがあります。風でマスクが膨らむので、少しゆとりを持たせて調整することをオススメします。

### 口鼻マスク

口と鼻の両方を覆うタイプのマスクです。

花粉症やアレルギー性鼻炎による鼻づまりがひどいなど、口呼吸になってしまう場合に選択します。鼻マスクと比べ閉鎖感がやや強くなります。

### 鼻腔マスク

鼻に差し込むタイプのマスクです。当院で使用している方は少ないですが、閉鎖感が苦手な方や、マスク痕が気になる場合に選択します。小さくて軽量のため解放感がありますが、しっかりと固定する事が難しいので、寝返りで外れやすい構造です。

その他、症状に合わせて使用して頂けます。お声掛けください。

### 喉・口の乾燥がある

#### →専用加湿器を

湿度を含んだ、少し暖かい空気がホース内を流れてくるため、空気が乾燥する冬場の喉の痛みや口の渇きに効果があります。

### 花粉症がひどい

#### →花粉用フィルターを

花粉症での鼻水や鼻づまり症状があると、CPAP使用は困難になります。花粉除去効果のあるフィルターを使用する事で、症状が軽減します。

### 口が開いてしまう

#### →チンストラップ(顎バンド)を

フルフェイスマスクを使用している場合を除いて、CPAP療法は鼻呼吸になります。口が開いてしまうと、口から空気が逃げってしまうので、チンストラップで顎を固定します。



小林

はじめまして、小林です！CPAPの担当者として一人前になれるよう、勉強中の5年目職員です。コロナ禍ですとできなかった草野球や弓道を再開して、運動不足を痛感しています。日に日に暑さが増していますが、熱中症に気をつけながら、適度に体を動かしましょう！

\*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。

文責：小川

発行：渥美病院  
生理検査室