

# CPAP



第189号



2025/5

少し開花の遅れた桜も、あっという間に散ってしまいました。暖かく過ごしやすい日が多くなりましたが、これから夏へ向かってどんどん気温が上がります。身体が暑さに慣れていないので、4月や5月でも熱中症になる恐れがあります。冬はあまり汗をかかないので、体温調整が上手くいず体調を崩すことがあるそうです。運動をしたり、ゆっくりとお風呂につかり、汗をかく練習をすると良いと言われています。是非試してみてください。



## CPAPの点検について

毎月第2木曜日と、水曜日午後の診療では、CPAPの点検を行っています。

CPAP内部のデータや付属品の状態から、効果的な使用が出来ているかを確認する目的と、直接皆さんとお話しさせていただく機会として、このような場を設けています。主に以下の項目について確認しています。

### ✓ 使用時間

CPAPは1日の平均使用時間が4時間以上で効果が得られると言われています。

まずは1日4時間を目標として使用しましょう。就寝から起床まで使用できる事が理想です。

適切な時間CPAPを使用する事で、高血圧や糖尿病などの合併症予防にもつながります。

### ✓ AHI

#### (無呼吸低呼吸指数)

睡眠中1時間に平均何回呼吸が止まったかを表す数字です。この値が5回未満が正常範囲とされています。

CPAPの圧力が不足していると、無呼吸が抑えられず、この値が高くなってしまいます。設定の圧力が、適正な強さかどうかを判断する目安となります。



点検した内容を、名札の裏面に記載しています



\*\*\* CPAP装置から得られる使用状況 \*\*\*

1日平均使用時間 (使用していない日も含めた平均)  
(時間)

10																				
9																				
8																				
7																				
6																				
5																				
4																				
3																				
2																				
1																				
0																				

治療目標 1日平均 7.4時間

平均4時間以上を目指しましょう!

月 月

日 日

1時間  
無呼吸・低呼吸の  
回数

AHI (無呼吸低呼吸指数)

10  
9  
8  
7  
6  
5  
4  
3  
2  
1  
0

口が開いたり、体重増加はありませんか?

治療目標 7.5未満

月 月

日 日

リーク (空気漏れ) の量

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
漏れの量	良い									
	やや多い									
	多い									

### ✓ マスクからの空気漏れ

マスクからの漏れが少ない方が、適正な圧力をかける事ができます。多くの風が漏れてしまうと、圧不足の原因となります。また風の音により眠りにくくなったり、漏れた風が目当たることで目の炎症を起こす場合もあります。

### ✓ 付属品の劣化・破損

マスク・ホースの劣化や破損があると、適切な圧力が送られなくなったり、使用感が悪くなる場合があります。付属品はそれぞれの対応年数に応じて交換しています。またフィルターの汚れも確認しています。

### \*お願い\*

乾燥対策として冬に使用していた加湿器や加温ホースは、キレイに洗浄してまた次の冬に使用して下さい。湿度の高い環境で使用するので、非常にカビが発生しやすくなっています。カビが生えた状態で使用するのはとても危険です。洗浄後、しっかり乾かしてからしまして下さい。

マスク、ホースは定期的に洗浄して使用して下さい。洗浄方法が不明な場合はお気軽にお声掛け下さい。

### 今月のひとこと



小林  
皆さんはペットは飼っていますか？私は犬ならゴールデンレトリバーと柴犬、猫だとマンチカン、フクロウだとベンガルワシミズクが大好きです。ただ飼うかと問われると、最期にお別れする時が耐えられそうにないので、他の人の動画で癒されて我慢しています。もしおすすめ動画等があれば、ぜひ教えて下さい！

\*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く場合があります。

発行：渥美病院 生理検査室  
文責：小川