

SAS の音～

特別医療法人春回会 井上病院
住所:長崎市宝町 6-12
SAS 専用電話:095-844-1528
〔睡眠専任技師:酒井・有山〕
対応時間:9:00～17:30

No.3 (H20/1)

明けましておめでとうございます！

昨年は大変お世話になりました。今年度もよろしくお願い致します。

最近は本当に寒くなり、CPAP も使い難くなっていませんか？今年最初の SAS の音では、寒い季節を乗り切るために欠かせない加湿器に関する話を取り上げます。

冬になると空気が乾燥し、気温が下がります。暖房を使用すると、さらに空気の乾燥が進むため、CPAP 使用中の鼻・喉への刺激症状が出やすくなります。また使用中に口を開けている場合、冷たい空気が鼻から口、喉の間で空回りするため、症状は出やすくなります。CPAP にまだ慣れていない方は、鼻呼吸がうまくできず、口が開いてしまうために、使用できず断念された方もいらっしゃると思います。より良い状態で CPAP を使用するために、喉への刺激と開口を抑えることが重要になってきます。その方法は以下の通りです。

- 1) 開口防止

}	・ チンストラップ(頭から顎までを覆うバンド)
	・ シール使用(口が開かないように、シールを口に貼る)

※鼻づまりが強い場合は、当院で点鼻薬を処方、もしくは耳鼻科をご紹介致します。

- 2) 喉への刺激予防：**CPAP 用加湿器**の使用や部屋自体の湿度を保つことが有効です。

その中でも今回は、CPAP 用加湿器について具体的に説明をしていきましょう。

〈加湿器〉

CPAP 用加湿器には、加温できるものとできないものがあります。また各機種によって使用方法にも若干の違いがあります。しかしどの加湿器も原理は同じです。本体から送られた空気が水の上を通り、水分を多く含んだ空気となるため、乾燥や炎症を抑えることができます。中でも加温型は、水を温めることでより刺激性が少なくなり快適に CPAP を使用できます。

それでは 1 機種(フジレスピロニクス社製、REMstar M シリーズ用)を例にとり、簡単な説明を行いましょう。



加湿器は喉の乾燥を抑えるために大変効果的な方法です。しかし効果的な反面、加湿器を使用することでホースやマスクに結露が起こり、水滴が顔に垂れてくるという欠点もあります。まずは寝室自体の湿度を保つことが大事です。CPAP 用加湿器を使用する場合には、機械の位置を顔の高さより低い位置に置いたり、マスクの内側にガーゼを貼り付け、湿気を吸収させるなどの工夫が必要です。実際に使用中の方で工夫されていることがありましたら、アドバイスお願いします。

SAS 診療室からのお知らせ！

- ・ CPAP 使用すると鼻汁や乾燥が強いという方には、加湿器が有効なことがあります。必要な方はお問い合わせ下さい。
- ・ 12 月より REMstar M シリーズ用加湿器が使用できるようになりました。

他業者の加湿器は以下の写真になります。



テイジン(オートセットC用)
加温一体型



レスピロ(REMstar旧型用)
加温型(外付け)



タイコ(GK420シリーズ)
非加温型(外付け)

加湿器以外にも、CPAPを快適に使用するために、各機械それぞれ工夫がなされています。

今現在使用していて悩まれている方は、御気軽にスタッフに御問い合わせ下さい。

CPAPユーザーの声 (40代女性)

中学生の頃からいびきがひどく、耳鼻科を転々としたのですが、結局原因が分からないままでした。原因が分からないというのは辛いもので、30年間その状態で過してきたものですから、「睡眠時無呼吸症候群」という噛みそうな病名がついたときには実はとても嬉しかった。治療法があると聞いたときには本当に安心しました。

3年前から吉嶺先生にお世話になっていますが、私は重症型だそうです。無呼吸の治療CPAPを装着する前は、夜間に喉が詰まった夢を見たり息苦しくて何度も目を覚まし、熟睡するということがありませんでした。朝起きた時からすでに疲れていて、寝ても寝ても眠い、疲れが取れないという状態でした。当然集中力もなく風邪もよくひいていました。なのでCPAPを装着した日から効果をすぐに実感しました。朝の目覚めが全然違いました。夜中に息苦しくて目覚めるということがなく朝までぐっすりです。まるで背中に羽が生えたように身体が軽くなった時には本当に感動しました。今までこんなに重い身体ですっと過してきたんだと思いました。

CPAPを装着した日は慣れないせいか違和感がありましたが、2,3日もするとすぐに慣れました。いびきも殆どしていないそうです。私の場合は顎が小さいことも無呼吸の原因だそうです。これ以上リスクを増やさないためにも、体重が増えないように運動と食事に気をつけます。

大変貴重な体験談をありがとうございました。改めてCPAP治療の大切さを身に沁みて感じました。皆様の頑張るきっかけになれば幸いです。今後も皆様の貴重な御意見をお待ちしております。

スタッフ挨拶

吉嶺先生



一緒にダイエット頑張りましょう！今年もよろしくお願ひ申し上げます。

酒井(技師)



分からないことがありましたら気軽にご相談下さい。今年もよろしくお願ひします。

有山(技師)



Take it easyの精神で、今年も一緒に頑張りましょう。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

SAS診療室からのお願い

- CPAPユーザーの方は、**月一度の外来受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。**15日までに当月内の御予約がない場合は、受診願ひの文書をお送りさせていただきます**こともありますので、**御了承頂き、早めの御予約をお願ひします。**
- 吉嶺先生の外来診察は、患者様が集中し、待ち時間が長くなっているため、大変御迷惑お掛けしております。御時間のない方は、当院他の先生、もしくはお近くの病院でのCPAPフォローも可能です。御相談下さい。
- 診察日には**機器もしくはカード**を忘れず御持参下さい。
- 当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>)も是非御覧下さい。