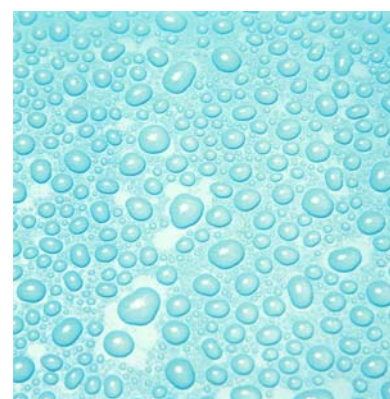


寒い日が続いていますね。風邪などひかれていませんか？当院でもインフルエンザにて外来に来られている方も多く見受けられます。手洗い・うがい・マスク着用など感染予防対策を行い、外敵から自分自身で身を守りましょう。

さて、今回の「SAS の音」では、CPAP 使用者を悩ませる、冬の結露についての内容になります。

冬場になると、外気温と室温の差によって窓ガラスに水滴がびっしりついている事がよくあると思います。これが日常よく見られる結露ですが、現在 CPAP を使用されている方の中には、マスクの中に水滴が垂れてきて、冷たくて目が覚めるといった状態になった方が少なからずいると思います。このように、CPAP を使用する場合の問題の一つにマスクやチューブ内の結露があります。これは呼吸のたびに体から呼出される温かく湿度の高い空気が冷たくなったチューブに触れるために



起こる現象です。よって、室温が低い冬期に、結露が発生しやすくなります。結露の成分は単なる水ですので、CPAP 器械本体に入り込まない限り作動には全く問題はありません。しかし冷たい水がマスクに貯留すると不快に感じたり、チューブ内の水が呼吸のたびに動くときに音がするため目が覚めてしまうこともあります。



マスク内側の表面やホース内に上図のような水滴が溜まってきます。

CPAP 使用中の結露を防止する方法として、ホースやマスクを冷やさないことが大切です。ホースをふとんの中に入れることも一つの手ですが、私のおすすめはオイルヒーターの使用です。オイル

ヒーターは空気を汚さず、部屋全体を穏やかに暖める暖房器具としてヨーロッパでよく使用されています。オイルヒーターのメリットは輻射熱と自然対流により部屋全体を気持ちよく暖めることです。また、24 時間オートプログラムがあるため、好みの時間に好みの温度を設定できます。さらに火事の心配がなく、空気を乾燥させず、臭いもなく、音も静かで、CPAP ユーザーにとって快適な睡眠を確保するためにも最適な暖房器具です。欠点は、エアコンやファンヒーターのような強力な暖房能力がないこと、電気代がやや高いこと、重いので移動がやや大変なことです。大きな電気屋さんやネットで購入できます

ので、結露でお困りの CPAP ユーザーの方は是非ご検討下さい。



オイルヒーターの一例

CPAPユーザーの声（60 歳代男性）

加湿器をつける前は喉の渇きと音に悩まされていましたが、加湿器をつけてからは解消されました。
今は、水滴が鼻のまわりに沢山つくのが悩みです。

加湿器を使用すると、より結露が起こりやすくなります。CPAP 用加湿器を使用されている方は特に今回掲載のような結露対策が必要です。工夫してみてください。

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、保険診療外での支払いに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、受診願いの文書をお送りさせていただくこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。
- ・診察日には**御使用中の CPAP 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。