

# むらいクリニック通信



## CPAP治療に対するのQ&A



### ☆ 冬の悩み対処法 ☆

**Q1** マスクの内側に結露が発生。水滴が落ちてきたら？

**A:** 結露は水分を含んだ空気がEPAP内で冷やされ水滴としてマスクの内側に付着し、ぼたぼたと顔に落ちてくるので目が覚めてしまいます。EPAPを冷やさないようにしましょう。EPAPが冷える原因は室温が低いことにあります。なるべく室温の低下を防ぎEPAPを布団の中に入れてたり、断熱材などでくるめば幾分結露が防止できます。  
またEPAPで加温チューブがあります。マスク側のセンサーでEPAPの温度を検知し熱線入りチューブでマスク側まで保温することでチューブ内の結露を軽減します。

**Q2** 空気の乾燥により鼻に痛みを感じる時は？

**A:** ①加湿器を使いましょう  
手持ちの加湿器を寝室に置いてみてはいかがでしょう。またCPAP装置に接続できる専用加湿器もあります。周囲の温度や湿度、マスク付近の温度、EPAPなどをセンサーで検出。目標相対湿度を常に80%に調整して供給します。乾燥がひどい場合は主治医に相談すると良いでしょう。

②点鼻薬の処方  
症状を主治医に説明して点鼻薬を処方してもらいます。就寝前に用い、鼻の症状を抑える目的で使用します。  
外気が冷たく乾燥しているときは風邪などに感染しやすくなります。まずは、うがいなど日頃のケアを心がけましょう。

今年も残りあと僅かとなり冬本番のシーズンとなりました。なにかと心せわしい年末ですが、皆様お変わりなくおすごしでしょうか。風邪を引きやすい季節ですが、体調管理に気をつけ厳しい冬を乗り切りましょう！



赤柴先生資料 引用

### ◆気を付けよう！冬の敵◆

冬は寒いため、体を動かす機会が減りがちです。さらに年末年始は、宴会が多く食べ過ぎ、飲み過ぎになる方が多いのではないのでしょうか。アルコールは気道の閉塞をさらに悪化させます。アルコールを摂取した時こそCPAPを活用しましょう。適度な運動、適度な飲食・飲酒をこころがけましょう。



© Can Stock Photo - csp4755247

### ◆◆◆◆クリニックよりのお願い◆◆◆◆

**年末年始休みのお知らせ**  
12月31日、1月1,2,3,4,5日の6日間  
休診となります。

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。

月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2

TEL 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用TEL 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>



予約QR