

<< CPAP 冬・春対策!! >> - 2012年 冬・春号 -

まだまだ寒～い日が続きますね～早くあったかい春が来てほしいものです。が…

この時期は CPAP の使用にはつらい季節です。空気は冷たい・鼻が痛い・乾燥するなどいろいろと・春が近づくとまた花粉症の方にはいや～な花粉が飛び始めます。ひえ～(T_T)なみだが…。今年のスギ花粉の飛散量はどのなのでしょう？

そこで冬の鼻症状の対策や今年の花の花粉の情報など役立つようなことを紹介します。

冬は CPAP 使用にはつらい季節…？



以前のアンケートより、ほとんどの方が、結露・乾燥・冷たい・鼻が痛いなど何か症状を訴えられます。結露対策については昨年ご紹介させていただきました(2011年冬号)。参考にしてくださいね。今回は鼻症状の対策を紹介します。

CPAP からの冷たい乾燥した空気により、鼻粘膜が刺激され鼻の痛み・鼻水・鼻づまりの症状がでることがあります。つらいですよ～

ではどうする？



- * 寝るとき加湿器で部屋を加湿する
 - * エアコンなどで室温を冷やさないようにする
 - * 点鼻薬を処方してもらう
 - * **CPAP専用の加湿器を利用する**(結露の原因になるので注意が必要です)
- CPAP 専用の加温加湿器は CPAP に取り付けることができます。
加湿された空気が送られてくるので鼻症状を和らげる効果があります。
加湿器・ホースなどお手入れが必要になります。。お悩みの方はぜひご相談ください！。

花粉症・アレルギー性鼻炎をもっていると CPAP が使用しにくい…？



日本でのスギ花粉症の患者数は、人口の約 16%を上回ると推定(厚生労働省)されていて増加しています。以前のアンケートでは、当院の CPAP 使用患者様の約 40%にあたる方が、花粉症・アレルギー性鼻炎を持っているという結果でした。多くの方が花粉症・アレルギー性鼻炎で悩んでいるみたいです。

花粉症・アレルギー性鼻炎の方は、鼻づまり・鼻水・くしゃみ・目のかゆみ・なみだなどさまざまな症状があり、特に鼻づまりがあると CPAP が使用困難になります。

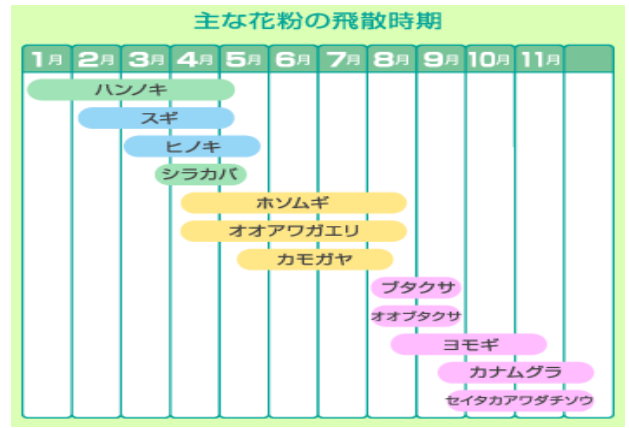
CPAP 使用を少しでも快適にするための対策が必要です！！

アレルギー性鼻炎には、**通年性アレルギー鼻炎と季節性アレルギー鼻炎**とがあります。通年性アレルギー鼻炎は、**ダニ・ハウスダスト(ほこり)・ペットの毛**などによるものです。

私たちが花粉症と言っているのは実は、**季節性アレルギー鼻炎**の事なんです。一番代表的な花粉がスギですが、季節ごとにいろいろあります。(表を参照)



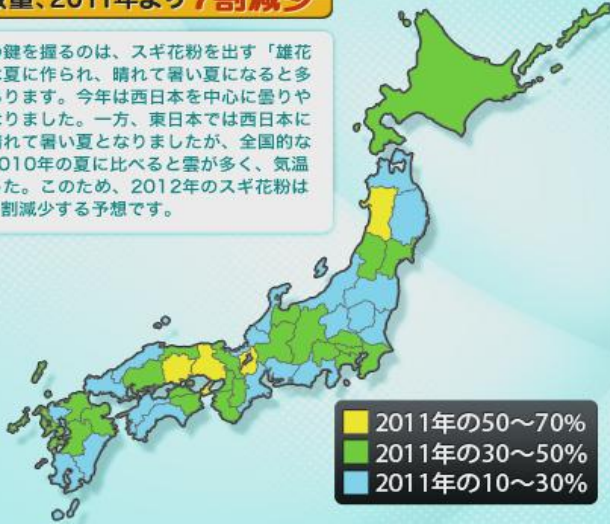
今年のスギ・ひのき花粉の傾向ですが、**昨年より少ない**と予想されています。ただし、地域によって差があるようです。下記の図・情報を参考にしてくださいね。



2012年花粉飛散量予想

来春の飛散量、2011年より**7割減少**

来春の花粉量の鍵を握るのは、スギ花粉を出す「雄花の数」。雄花は夏に作られ、晴れて暑い夏になると多くなる傾向にあります。今年は西日本を中心に曇りや雨の日が多くなりました。一方、東日本では西日本に比べるとよく晴れて暑い夏となりましたが、全国的な猛暑となった2010年の夏に比べると雲が多く、気温も低い傾向でした。このため、2012年のスギ花粉は2011年より7割減少する予想です。



☆ さてその対策は…

まず！

何の花粉症なのか？時期は？
 何のアレルギーなのか？
 を知っておくのが大事です！



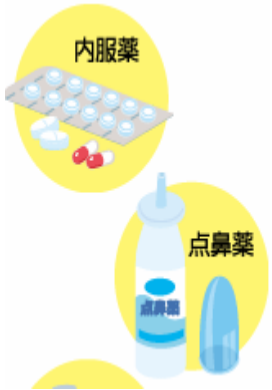
ではどうする？

なんといっても**早めの対策・予防！！**これが一番です。

* シーズンが始まる前に**医療機関に相談し、薬を処方してもらいましょう。**

((**薬の種類によっては眠くなる薬もあるので注意が必要です。眠くならない薬が望ましいです~!**))

- * 体調を整える(普段から免疫力を低下させないように心がける)
- * 室内を清潔に、窓やドアを開けっ放しにしない(なるべく花粉を持ち込まない)
- * 洗濯物や布団を屋外に干さない
- * 外出時にはマスク・めがねをして予防し、ウールの服は避ける
- * 帰宅時には上着を玄関ではたき、手洗い、うがい、洗顔をする
- * CPAP専用の花粉フィルターを用いる(軽減する)



CPAPについてのご相談は気軽に担当技師までどうぞ…

花粉情報は、日本気象協会・環境省などいろいろなインターネットのサイトで見るができます。対策などもいろいろ書いてあります…。ぜひみてみ

てください。

花粉の飛散開始予想

2012年



近畿地方主な都市の飛散量予測のグラフです。

(昨年'11との比較)→→→

