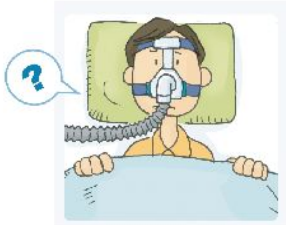


<< CPAP冬対策!! >>

いよいよ冬本番さむ～い季節になりました。CPAPを使用するにはつらい季節到来です。。
少しでも快適に使用していただけるいくつかの方法を紹介します。



冬に困ることは？（昨冬のアンケートより）

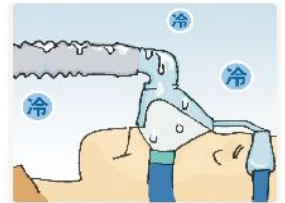
- | | | |
|-----------------|-----|-----------------|
| 1、結露(マスクに水滴がつく) | 65% | |
| 2、鼻水がでる つまる | 20% | |
| 3、鼻が痛い(乾燥) | 10% | |
| 4、風が冷たい | 10% | など皆さん困っているようです。 |

☆ さてその対策は・・・

結露について

なぜ結露する？

空気がホース(チューブ)のなかで冷やされた状態でマスクに到達し、吐く息(体温)との温度差で水滴となってマスク内に付着します。寒暖の差が激しくなる11月頃から結露する方が多いようです。

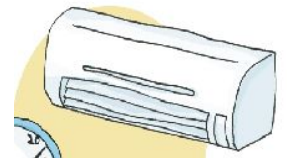


ではどうする？

ホース(チューブ)を冷やさないようにするのが一番！なのですが、奈良県は盆地で夜はグーッと冷え込みます。しかも85%の方が1戸建てにお住まいでマンションなどよりも冷え込む傾向です。

具体的な方法は・・・？

- * 暖房機器(エアコンなど)を用い部屋の温度の低下を防ぐ
- * なるべく窓から離れたところで寝ましょう
- * ホース(チューブ)を布団の中に入れる
- * ホース(チューブ)にタオル・断熱材などを巻く
- * マスクと顔の上に薄い布をかぶせる(意外といいようですよ、
実際の経験から教えていただきました<(_)>皆さんいろいろ工夫されているようです)
- * マスクの内側にガーゼ・ティッシュを入れておく(穴をふさがないようにね！)



～ 詳しくは技師まで相談してください！～

鼻症状について

冬は空気が冷たく乾燥しています。CPAPからの空気に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。つらいですね～

ではどうする？

- * 寝るとき加湿器で部屋を加湿する
- * 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)
- * 点鼻薬を処方してもらう
- * 風邪での鼻水・鼻づまりの時は風邪の治療を優先しましょう・・・



CPAP 使用に少しでもお役に立つでしょうか？・・・お試し下さい (o)/^
CPAPについてのご相談は気軽に担当技師まで(内科外来受付に)どうぞ……