

## &lt;&lt; CPAP お手入れ編! &gt;&gt;

- 2011年 夏号 -

むしむし・ジメジメといやな季節になってきました。CPAP を使用するにはまたまたつらい季節です(>\_<)。この季節、汗をかいたり、鼻の周りのかぶれなどが起こることや湿気が多くマスク・ホースにカビがはえる場合もあります。毎日のCPAP使用を快適かつ清潔に使用していただく為に、今回はマスクについてとお手入れについての情報号としました!



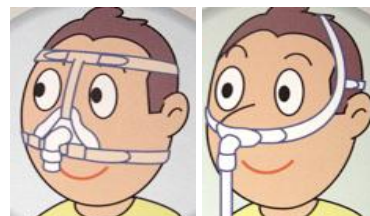
## マスクのトラブルで多いのは・・・?

1. 使用中の空気の漏れ、空気の音がする(横向きに寝た時・寝返りの時など)
2. マスク跡が残る
3. マスク跡のかぶれ(皮膚の炎症)
4. マスクをつけると圧迫感がある、知らないうちにはずしてしまう などです。

## ☆ さてその対策は・・・

## まず! マスクについて知っておこう!

マスクには大きく分けて、鼻を覆うマスクタイプ と鼻腔に直接差し込む 鼻ピロータイプ があります。特殊な鼻・口の両方を覆うタイプもあります。それぞれにいくつかの種類があり、機器によって使い分けています。当院では、鼻を覆うタイプが 85%、鼻ピロータイプが 15% ぐらいの割合です。



鼻マスク

鼻ピロータイプ

CPAP 使用の快適さは“マスク”で大きく左右されます! 顔の形状は皆さん同じではありません。ひとり・ひとりに合った 適切なマスクを選択・フィッティング することが重要なんです。CPAP 導入時には私たち技師がお手伝いさせていただいていますが、その後はいかがでしょうか? 日々の使用でトラブルなどはありませんか?

## ではどうする?

## # 自分に合ったマスクでマスクフィッティング(調節)をしましょう!

- \* CPAP導入時には、技師が、顔の形・鼻の大きさを見てサイズを選び、安定感のある標準的なマスクを使用させていただいていますが・・・  
日々の使用でマスクが合わない場合は、マスクの変更が必要な方もいらっしゃいます。  
合わない・・・?と思ったら医師・技師に気軽に相談して下さい。

## \* CPAPを使用する時、マスクはうまく顔にフィットしているでしょうか?

- ① 圧迫感を感じるほどバンドを締めすぎたい・緩めすぎたいしていませんか?  
→→→ バンドの締め具合を調節してみましょう
- ② 空気が口の方(マスク下)や目の方(マスク上)からもれていませんか?  
→→→ 額のアームの角度の調節をしてみましょう

鼻の周りから空気が漏れていないか、マスクが顔の表面にフィットしているかを調節しましょう!うまくフィットしない時は技師と一緒にマスクの選択・フィッティングをしましょう!! 気軽に声をかけて下さい。



\* マスクの跡のかぶれがひどい場合は？

→→→ マスクを選択しなおします。

どのマスクが合うかいろいろ試してみましょう。

→→→ かぶれの強い時は、うすいカーゼ・布をはさみ直接皮膚に触れないように  
してみましょう



\* どうしてもしらないうちにマスクを外してしまう場合は？

→→→ 暑くてはずしてしまう時は、マスクタイプの変更を考慮してみましょう。

エアコン(クーラー)等で室温の調節も有効です。

→→→ マスクフィッティングなどで改善しない場合は、主治医に相談してみましょう。

☆ お手入れについて

1、毎日のお手入れ

=マスク=

ウェットティッシュ・濡れた布などでマスククッション(顔に触れる部分)・額パッドを拭きましょう。  
または、水洗いし、乾いた布で水気を拭き取りましょう(水分が残っている場合は、この季節  
カビの原因になります)

=ホース(チューブ)=

ホースの中が湿っている場合は陰干し乾燥させましょう。



2、週に1度程度

=マスク=

マスクは分解できます！分解し薄めた中性洗剤で洗い、  
乾いた布で水気を拭き取りましょう  
乾いたあとマスクを元に戻します。クッションなどうまく  
はまっていないと空気漏れの原因になります  
気をつけましょう！

=ホース(チューブ)=

薄めた中性洗剤で洗い、陰干し乾燥させましょう。  
必ず陰干してね！

夏場のお日様に当たると劣化が早くなります。

=バンド(ヘッドギア)=

汗をかく季節なので水洗いをおすすめします。

ネットに入れて洗濯もできます。粘着部分が弱くなったら交換できます



<マスク分解例>



3、数ヶ月に一度

=フィルター=

CPAP機器のフィルターのチェックをしましょう。(環境により汚れの具合が違いますので  
気がついたらチェックして下さい)

汚れが目立つ場合は、水洗いまたは交換しましょう。

フィルターは洗浄できるものとできないものがありますので注意して下さい。



CPAP を快適かつ清潔に使用するために定期的なお手入れをしましょう！。

いろいろ列記しましたが、わからない事、詳細は技師にお尋ね下さいね(o)/^