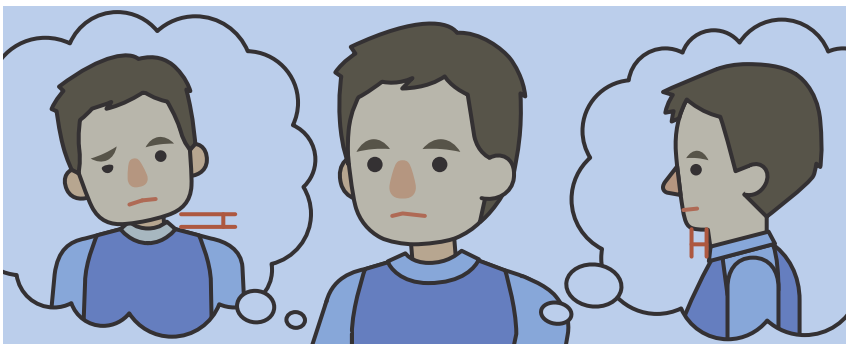
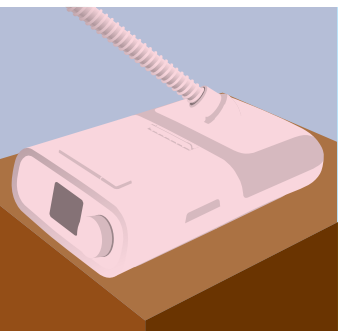
# CPAP療法の
# よくある質問（Q&A）





監修：井上 雄一（東京医科大学睡眠学講座 教授）

# 目　次

## 1. お使いになる前によくある質問


Q1. CPAP療法とは何ですか？ 5
Q2. CPAP装置からは濃縮された酸素が出てくるのですか？ 6
Q3. CPAP療法にはどんな効果がありますか？ 6
Q4. CPAP装置を医療保険で使用するには何が必要ですか？ 7
Q5. CPAP装置はどのようなしくみでレンタルするのですか？ 7
Q6. マスクの呼気ポート部分から空気が漏れています。 8


## 2. 1～2週間お使いの方によくある質問


Q1. CPAPの圧に不快感があります。どう対処したら良いですか？ 9
Q2. 起床時に目が充血したり、乾燥します。どう対処したら良いですか？ 9
Q3. マスク跡が残ったり皮膚がかぶれます。どう対処したら良いですか？ 10
Q4. 鼻や口の中が乾燥するのですが、どう対処したら良いですか？ 10
Q5. 耳鳴りや、お腹が張る時は、どう対処したら良いですか？ 11
Q6. 呼吸回路の取り付け／取り外しがうまくできません。 12


## 3. 1～3ヶ月お使いの方によくある質問


Q1. 必ず外来に通わなくてはいけませんか？ 13
Q2. 旅行や出張の時はどうしたら良いですか？ 13
Q3. 引越し先で継続してCPAPを使用するにはどうしたら良いですか？ 14
Q4. 症状が改善したのでCPAP療法をやめても良いですか？ 14
Q5. 減量を行えばCPAP療法をやめることができますか？ 15
Q6. 効果が感じられません。CPAP療法を継続する必要はありますか？ 16


※ この冊子ではCPAP装置の使用に関する日々の疑問について説明しております。
個々の病態に関しては、医療機関にご相談いただき主治医の指導のもと、適切な診療・治療を受けてください。

## 4. 1年間お使いの方によくある質問

Q1. マスクが破損した時はどうしたら良いですか？ 17
Q2. 圧が徐々に合わなくなってきた気がします。どうしたら良いですか？ 17
Q3. いつまでCPAP装置を使い続ける必要があるのですか？ 18

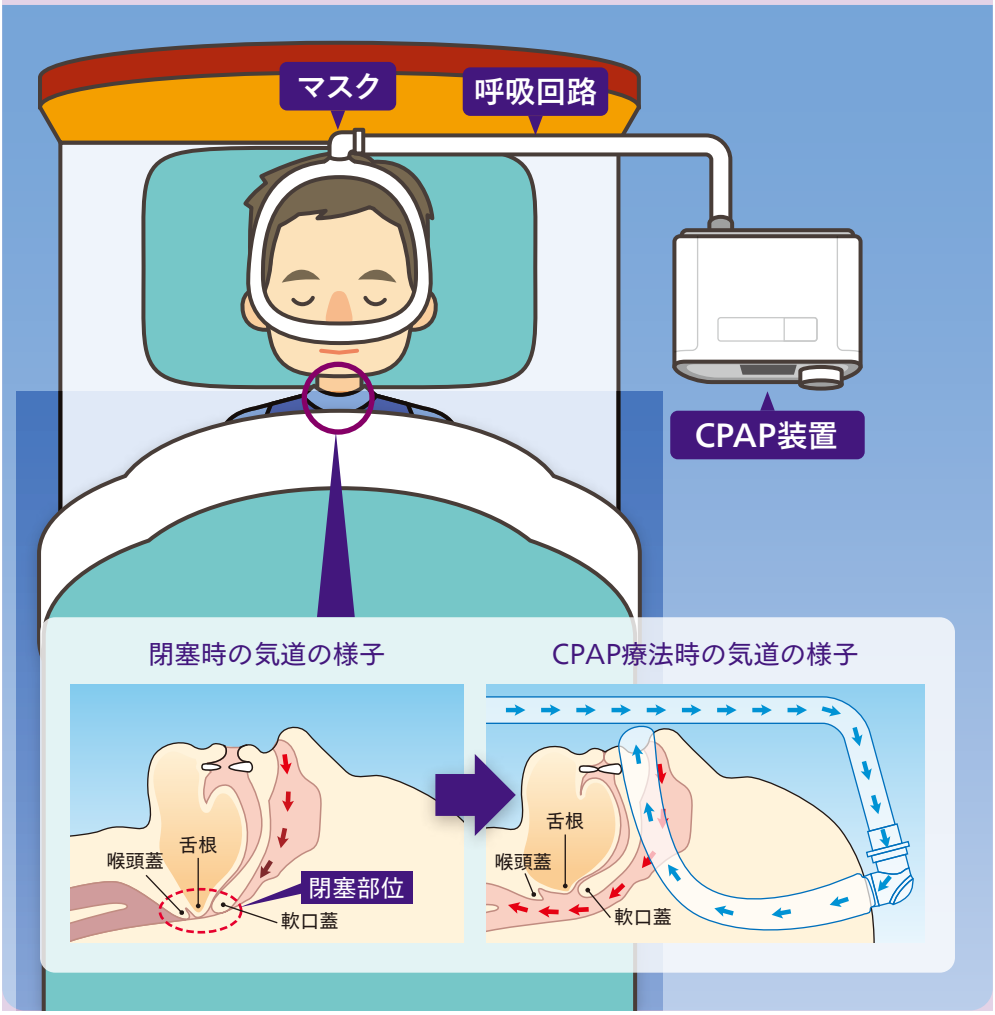
## 5. 季節性のよくある質問

Q1. 花粉症のシーズンは、どう過ごせば良いですか？ 19
Q2. 夏の暑い熱帯夜は、どう過ごせば良いですか？ 20
Q3. 冬場に乾燥して鼻が痛いのですが…。 21
Q4. マスクや呼吸回路の内側に発生する結露にはどう対処したら良いですか？ 22

# 1. お使いになる前によくある質問

## Q1 シーパップ CPAP療法とは何ですか？

**A** CPAP療法とは、CPAP装置から呼吸回路・マスクを介して、処方された空気を気道へ送り、常に圧力をかけて空気の通り道を塞がないようにすることで睡眠時無呼吸症候群を予防する治療法です。CPAP療法は対症療法であり根本的な治療にはなりませんが、現在もっとも有効な治療法と言われています。



## Q2 CPAP装置からは濃縮された酸素が出てくるのですか？

**A** CPAP装置は外気を取り込み、加圧し呼吸回路を通してマスクに送気します。送気される空気の酸素濃度は普段の呼吸時と変わりません。

## Q3 CPAP療法にはどんな効果がありますか？

**A** CPAP療法を適切に行うことで、睡眠中の無呼吸やいびきが減少します。治療を続けることで、眠気がなくなる、夜間のトイレの回数が減るといったSASの症状の改善が期待されます。また、血圧の高い方ではCPAP療法による降圧（血圧を下げる）効果の報告もあります。

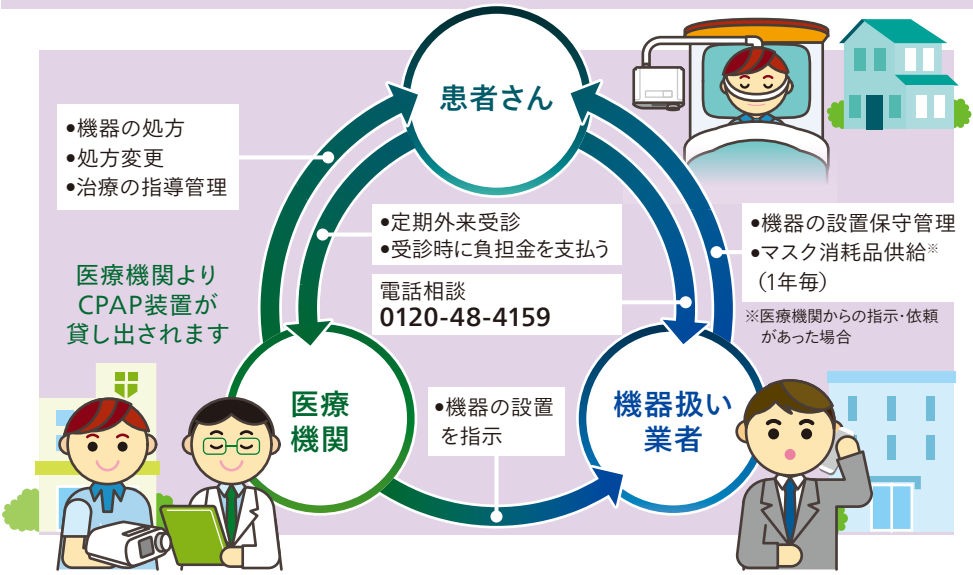
しかし、CPAP療法は対症療法であり、眼鏡をかけることと同じようにCPAP装置を使用していなければ無呼吸はなくならず効果はありません。CPAP療法は継続していただくことが重要です。

## Q4 CPAP装置を医療保険で使用するには何が必要ですか？

**A** 検査を行い一定の基準を満たせば、CPAP療法には健康保険が適用されます。その際、定期的な外来受診が必須となります。より効果的にCPAP療法を続けるには、外来時に主治医と相談することが重要です。そのためにも必ず外来受診をしてください。

## Q5 CPAP装置はどのようなしくみでレンタルするのですか？

**A** CPAP装置には医療保険が適用されます。3割負担の方で1ヶ月約5000円、1割負担の方で1500円程度です。また、機器扱い業者は正しくCPAP装置をお使いいただくためのサポートを行います。お支払額は、他の治療・検査により異なる場合があります。上記金額はCPAP療法のみを行った場合の目安です。詳しくは主治医または医療機関へご確認ください。



## Q6 マスクの呼気ポート部分から空気が漏れています。

**A** 呼気ポートから、ご使用者様の吐いた息（二酸化炭素）を排出する構造になっていますので、必ず塞がずにお使いください。

もし、ご使用中に呼気ポートから空気が出ていない場合は、お客様コールセンター、または弊社事業所までご連絡ください。

# 2. 1～2週間お使いの方によくある質問

## Q1 CPAPの圧に不快感があります。どう対処したら良いですか？

**A** 無呼吸を治すための圧力には個人差があります。場合によっては、高い圧が必要になることがあり、徐々に慣れていただくことも大切です。空気漏れによる違和感を感じることもありますので、まずはマスクの装着状態を確認してください。

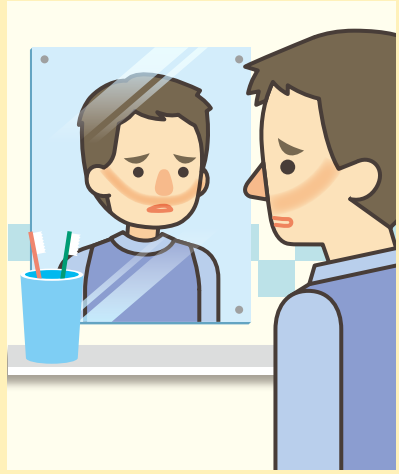
CPAP装置を使用中に、寝始めや夜中に目が覚めた時に、圧が高いため息が吐きにくく眠りにつきにくいという方には、症状を緩和する機能をご利用いただけます。また、体調の変化により適切な圧力が変化していることもあります。上記の機能を希望される方、CPAPの圧に不快感を感じる方は主治医にご相談ください。

## Q2 起床時に目が充血したり、乾燥します。どう対処したら良いですか？

**A** マスク上部から目の辺りへ空気が漏れると目が充血したり乾燥することがあります。このような場合はマスクの装着方法を再度確認し、調整してください。
改善しない時は主治医にご相談ください。

## Q3 マスク跡が残ったり皮膚がかぶれます。どう対処したら良いですか？

**A** マスクのヘッドギアの締め過ぎが原因となる場合が多いです。もう一度マスクの装着を見直しましょう。また、マスクを清潔にすることも大切です。マスクのサイズや種類を変更することで改善することもありますので、主治医にご相談ください。



## Q4 鼻や口の中が乾燥するのですが、どう対処したら良いですか？

**A** 鼻や口が乾燥する原因は、季節性の環境による場合と口を開けるために起こる場合があります。次にあげる加温加湿器やチンストラップを使用した対処法をご希望の際は、主治医にご相談ください。

### 季節性の環境による乾燥

季節的に乾燥する時期は寝室を加湿すると症状が改善します。それでも症状が改善しない場合は、CPAP装置に接続して使用する専用の加温加湿器があります。

### 口を開けるために起こる乾燥

口を開けてしまう場合は、機器から送られる空気が鼻から口へ流れるので乾燥してしまいます。なるべく鼻呼吸を心掛けてください。
また、チンストラップというあごを押さえるためのバンドや鼻と口を覆うタイプのマスクもあります。

チンストラップ

鼻口マスク

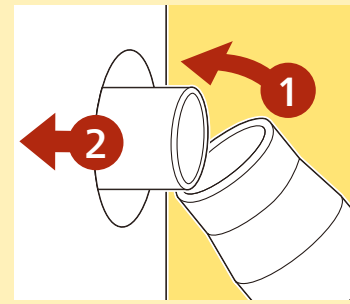
## Q5 耳鳴りや、お腹が張る時は、どう対処したら良いですか？

**A** 耳と鼻は直接つながっているため圧力のかかった空気が耳に抜けて不快に感じることがあります。圧を調整すると解決する場合もあります。また、お腹が張るように感じたり、おならが出やすくなるのは無意識に空気を呑み込んでいる可能性があります。
これらの症状がでた場合は主治医にご相談ください。

## Q6 呼吸回路の取り付け／取り外しがうまくできません。

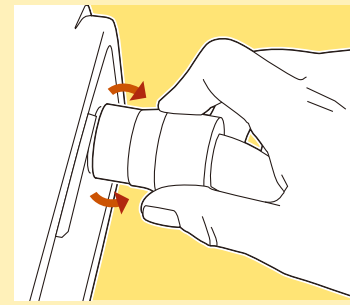
**A 取り付ける時は…**

呼吸回路の取り付け口を持ち、機器の送気口へ、斜めから角度をつけて覆うように取り付けると簡単に接続することができます。




**取り外す時は…**

呼吸回路の取り付け口を持ち、小刻みに左右に揺らしながら取り外してください。
定期的に呼吸回路を取り外し、クリーニングをしてください。



長時間接続したままにすると、送気口と呼吸回路が固着してしまうおそれがあります。クリーニング方法はマスクおよび機器の取扱説明書をご参照ください。

取り付け、および取り外しの際は、必ず呼吸回路先端のゴム部分を持って行ってください。ホース部分を引っ張ると破損する可能性があります。

# 3. 1～3ヶ月お使いの方によくある質問

## Q1 必ず外来に通わなくてはいけませんか？

**A** 健康保険の適用を受けるために、定期的に診察を受けていただく必要があります。
その際、CPAP装置の使用状況と効果を確認します。

## Q2 旅行や出張の時はどうしたら良いですか？

**A** CPAP装置は旅行や出張などにも携帯できるように設計されているため、ご自宅以外でもご使用いただけます。海外で使用される場合は変圧器と、各国のコンセント差し込み口の形状に対応するプラグをご用意ください。

## Q3 引越し先で継続してCPAPを使用するにはどうしたら良いですか？

**A** お引越しの日程が決まりましたら、出来るだけ早く主治医にご相談ください。そして、主治医の指示に基づき、必要に応じてお客様コールセンターまたは、弊社事業所までご連絡ください。

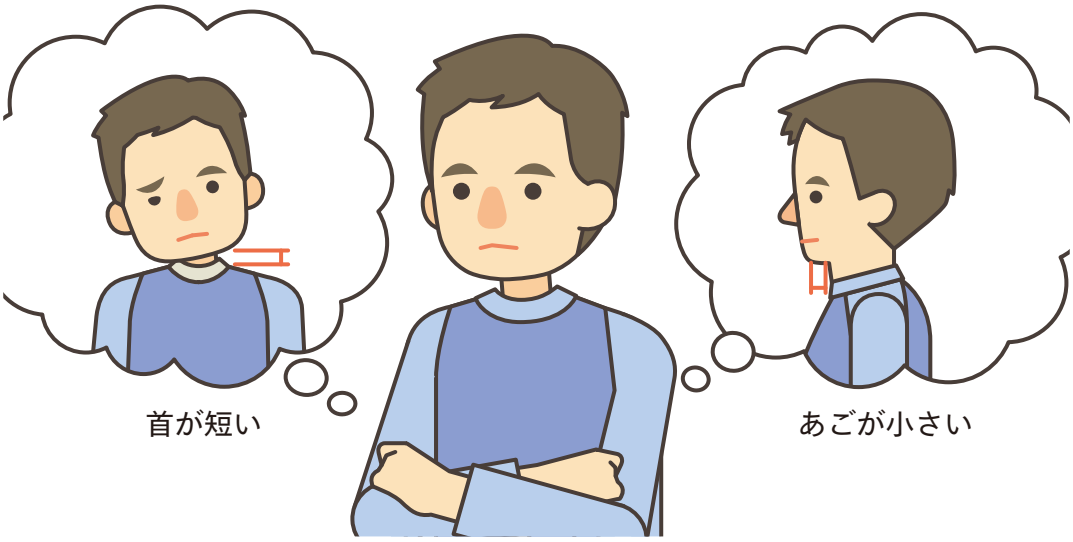
## Q4 症状が改善したのでCPAP療法をやめても良いですか？

**A** CPAP装置を使用しはじめると症状が改善し、治ったように感じるかもしれません。しかし、これらの症状はCPAP療法を継続することで抑えられている場合が多く、CPAP療法を自己判断で中止すると症状が再発することがあります。何らかの理由で使用の中止をお考えの際は、まず主治医にご相談ください。

## Q5 減量を行えばCPAP療法をやめることができますか？

**A** 肥満気味の方は、減量によりCPAP療法から離脱できる可能性があります。しかし、減量後の体重を維持できない場合は、再び症状が現れる可能性がありますので、長期的な体重コントロールが重要です。

SASというと肥満を連想される方が多いのですが、SASの原因は肥満だけではなく、あごが小さく後退している・首が短いといったあごや顔の形態が気道を狭めていることにあります。特に日本人は小さいあごの方が多く、欧米と比較して痩せているのにSASである方が多いと言われています。このような場合は、例え減量したとしてもSASは改善されないことが多く、CPAP療法の継続が推奨されます。



## Q6 効果が感じられません。CPAP療法を継続する必要はありますか？

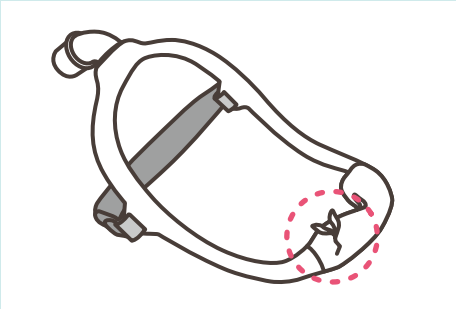
**A** 正しく使用していても眠気などの症状が改善されない場合は、圧が適切でないことや他の睡眠障害を合併している場合も考えられますので、早期に主治医にご相談ください。

CPAP療法は無呼吸による眠気などの自覚症状を改善するだけではなく、高血圧などの合併症予防・治療につながります。効果が感じられないからと、自己判断で治療を中止せず、必ず主治医にご相談ください。

# 4. 1年間お使いの方によくある質問

## Q1 マスクが破損した時はどうしたら良いですか？

**A** 現在、CPAPを医療保険でご使用いただいている場合は、マスクや呼吸回路が1年に1セット無償で提供されます。使用開始日を確認ください。



※1年経過せずに破損した時は、お客様コールセンターまたは弊社事業所までご連絡ください。

## Q2 圧が徐々に合わなくなってきた気がします。どうしたら良いですか？

**A** 体調や体重等の変化により、適正圧が変わることがあります。適正圧の調整が必要な場合もありますので、ご自身で判断せず主治医にご相談ください。

## Q3 いつまでCPAP装置を使い続ける必要があるのですか？

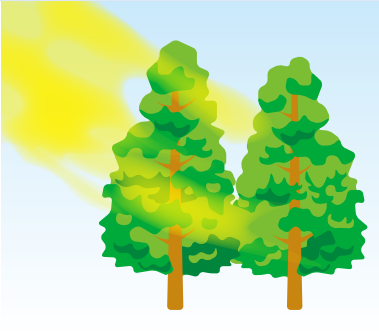
**A** CPAP療法は対症療法です。CPAP装置を使用することでSASが根治することはないため、安易に使用を中止することはお勧めできません。
ただし、肥満気味の方は減量後に再検査を行い、無呼吸が改善していればCPAP療法から離脱できる場合があります。
主治医より減量を勧められている方は実施してください。
減量は無呼吸を軽減するだけではなく、生活習慣病の発症リスク低減につながる大変重要な要因です。
再検査を希望される場合は、主治医にご相談ください。

# 5. 季節性のよくある質問

## Q1 花粉症のシーズンは、どう過ごせば良いですか？

### 花粉症の対策を早めに始めましょう。

シーズンが始まる前に、主治医に相談してみると良いでしょう。

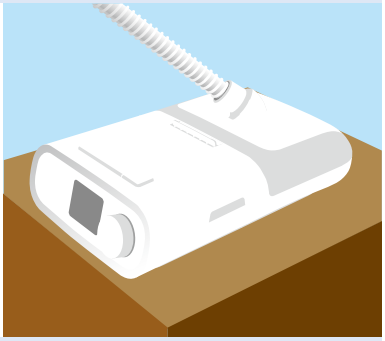


### 花粉症の症状をコントロールしましょう。

主治医に相談して症状を和らげる点鼻薬、内服薬などを処方してもらいましょう。また、部屋の中に花粉を持ち込まないようにすることも重要です。

### 加温加湿器を使いましょう。

専用加温加湿器を使い、鼻の乾燥を防ぐことで、鼻づまりが改善することがあります。
主治医にご相談ください。



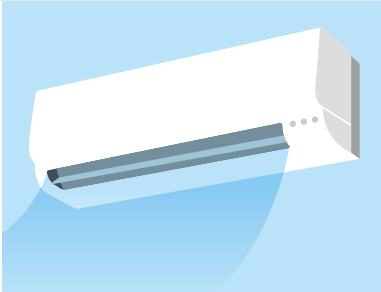
### 本体用の極微細フィルタを活用しましょう。

専用の極微細フィルタ（オプション）を追加することで楽になることがあります。
お客様コールセンターまたは、弊社事業所へお問い合わせください。

# Q2 夏の暑い熱帯夜は、どう過ごせば良いですか？

## 部屋の温度や湿度を調整しましょう。

就寝前に、クーラーなどで部屋の室温や湿度を調整してから寝るようにしましょう。
快適な室温の目安は26～28℃、湿度は50～60%です。



## 保冷剤を活用しましょう。

タオルを巻いた保冷剤を、頭や首の下に置くと眠りやすくなります。

## ぬるめのお風呂に入りましょう。

入浴すると体が温まり寝床につく頃には深部体温が下がってきます。この温度差、体温のメリハリが眠りを誘いやすくします。床に入る1～2時間前に39度前後のぬるめのお風呂にゆっくり入りましょう。

## マスクなどは清潔にしましょう。

マスク周りが蒸れる場合は毎日使用後に洗うか濡れた布巾などで汗や油分を拭き取りましょう。ヘッドギアも汗を吸収しています。汚れが気になったら、こまめに洗いましょう。

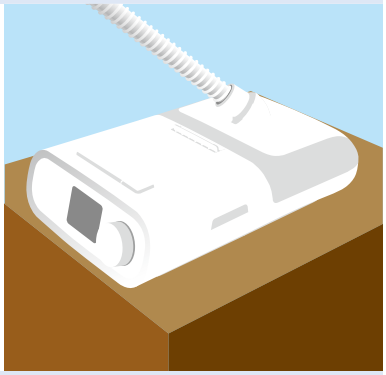
### こんなことにも気をつけましょう！

- 呼吸回路の湿気を放置するとカビが発生する原因になります。使用後は呼吸回路を陰干しして少しでも前の晩の水滴がついていない状態で使用しましょう。
- 専用加温加湿器を使用する場合も、水タンクの水は毎日交換しましょう。

# Q3 冬場に乾燥して鼻が痛いのですが…。

## 加温加湿器を使用しましょう。

専用加温加湿器を使用しましょう。加温加湿器は、季節によって温度設定を変えると一層快適に使用できることがあります。また、家庭用加湿器をお持ちの方は、寝室でご使用ください。
乾燥がひどい場合は主治医にご相談ください。



## 点鼻薬を処方してもらいましょう。

点鼻薬を処方してもらう方法もあります。
主治医にご相談ください。

**こんなことにも気をつけましょう！**

- 冬の時期は風邪などに感染しやすくなります。風邪の症状がある間はCPAP療法を行えないこともありますので風邪をひいた時は、主治医に相談しましょう。

## Q4 マスクや呼吸回路の内側に発生する結露にはどう対処したら良いですか？

**A** 冬の結露は、水分を含んだ空気が呼吸回路内で冷えることで起こります。呼吸回路を冷やさないようにするために、暖房器具などで部屋の温度が下がるのを防ぐようにしましょう。
また、布団の中に呼吸回路を入れたり、チューブカバー（オプション）、ヒーテッドチューブ（熱線入り呼吸回路）と専用加温加湿器（オプション）を使用することで結露の発生を低減することができます。
これらオプションをご希望の際は主治医にご相談ください。

**こんなことにも気をつけましょう！**

- 使用後は呼吸回路を陰干しして、前の晩の水滴をなくしてから使用しましょう。
- マスクの水分もなるべく拭き取ってから使用しましょう。
- 呼吸回路を布団の中に入れる際に、マスクの呼気ポートや機器に布団がかぶらないようご注意ください。

memo

お使いのCPAP装置・マスクに関するお問い合わせ先

**CPAPお客様コールセンター**

よるは　よいこきゅう

**0120-48-4159**

受付時間 7:00〜22:00　年中無休 365日対応

**株式会社フィリップス・ジャパン**
〒108-8507 東京都港区港南2-13-37 フィリップスビル
www.philips.co.jp/healthcare

睡眠・呼吸製品のお問い合わせは地域の事業所まで
※事業所の連絡先は以下のURLで公開しています
www.philips.co.jp/SRC-Office

©2016 Koninklijke Philips N.V.

改良などの理由により予告なしに意匠、仕様の一部を変更することがあります。
あらかじめご了承ください。詳しくは担当営業、もしくはお近くの事業所までお問い合わせください。
記載されている製品名などの固有名詞は、Koninklijke Philips N.V.またはその他の会社の商標または登録商標です。

PN 1099003/220820 R11-W