

持続陽圧呼吸療法 (CPAP: Continuous Positive Airway Pressure)

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure)

The air passages of the nose and the throat of some people become blocked or collapse while they are sleeping. This airway collapse causes a blockage, which can cause breathing to stop briefly. When breathing stops for a short time, it is known as apnea. Apnea is a serious condition and needs to be treated. CPAP is the most common treatment for **obstructive sleep apnea**. This condition is diagnosed by doing a sleep study.

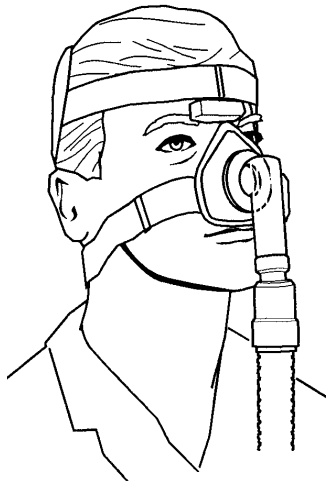
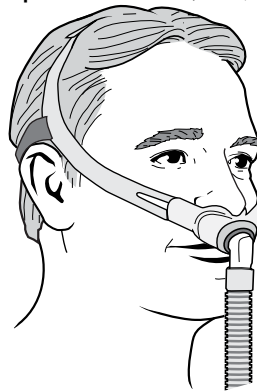
CPAP is used to keep the air passages open while you sleep. A small air blower in the CPAP machine pushes air through a flexible tube. The tube attaches to a mask that fits over your nose, or nose and mouth while you sleep. The constant flow of air through the mask prevents the air passages in your nose and throat from collapsing, so your breathing does not stop.

CPAP needs to be used every time you sleep to stop the apnea from occurring. If it is not used or not used correctly, apnea will return. Always take your CPAP with you when traveling or if you are admitted to the hospital.

寝ている間に鼻や喉の気道が閉塞したり虚脱する人がいます。この気道の虚脱が閉塞を生じさせ、呼吸が一時的に止まってしまう場合があります。この一時的な呼吸停止は無呼吸症候群と呼ばれます。無呼吸症候群は深刻な症状で治療が必要です。CPAPは**閉塞性睡眠時無呼吸症候群**の一般的な療法です。障害の診断は睡眠検査により行われます。

CPAPは睡眠中に気道を確保するために使用されます。CPAP装置内の小さな送風機がフレキシチューブを經由してエアを強制的に送り込みます。睡眠中に鼻または鼻と口の上に装着するマスクにチューブが取り付けられます。マスクを通してエアを常時送り込むことで、鼻および喉の気道が虚脱するのを防ぎ、呼吸を続けることが可能になります。

無呼吸発作が起きないために、寝るときは常にCPAPを使用する必要があります。使用しなかったり、使用法を誤ると発作が再発します。旅行中や入院時には常にCPAPを携帯してください。



Getting used to using CPAP

Most people find using CPAP helps them feel more rested.

For many people, it takes time to get used to wearing it. Try these tips to help you get comfortable with using CPAP.

- Your mask should seal well enough to keep the air pressure needed. Work with your doctor or sleep specialist to figure out the best type of mask and straps that work for you. You may have to try several types before you find the right one.
- Try wearing the mask for some time while you are awake to get used to it.
- Try to wear the mask for the whole night. It is often tempting to take it off because it feels warm or tight, or sounds loud because air is leaking. The more you wear it, the easier it is to get used to.
- Be sure the mask is sized to fit you. Just because you may wear a medium mask in one brand, doesn't mean that you always need a medium-sized mask if you switch to another type.
- Most machines have humidifiers to add moisture to the air to reduce the air drying out your mouth or nose.
- If you have trouble breathing through your nose from allergies, sinus problems or other issues, talk to your doctor about how to treat the congestion. It can make using CPAP much better.

Talk to your doctor or nurse or CPAP supplier if you have questions or problems.

CPAPの使用に慣れる

CPAPを使用するほとんどの人は疲れがとれると感じています。

装着に慣れるまでには時間がかかるのが普通です。以下の要領で快適にCPAPを使用できます。

- 必要な空気圧を維持するためにマスクを密着させる。主治医または睡眠の専門家と相談して自分に最適なマスクとストラップの種類を探す。最適なものを見つけるために、いくつかの種類を試してみる必要がある場合があります。
- 慣れるために目が覚めているときにも、ときどきマスクを着用してみます。
- 一晩中、マスクを付けたままにしてみましょう。暖かく感じたり、きつく感じたり、エアの漏れで音がしたりで外したくなることしばしばあります。着用時間が長くなればなるほど慣れてきます。
- 必ずマスクがフィットするサイズであることを確認しましょう。あるブランドのMサイズのマスクが合うからといって、別の種類に変えたときにMサイズが必ず合うとは限りません。
- ほとんどの機械に口や鼻の空気の乾燥を和らげるためにエアを湿らせる加湿器が付いています。
- アレルギーや副鼻腔の異常またはその他の疾患のため鼻呼吸が困難な場合、鼻づまりに対処する方法について主治医に相談してください。CPAPの使用を改善する助けになります。

質問や不明な事項については、主治医や看護師またはCPAPの供給業者にご相談ください。