



日ごとに暖かさを感じられるようになりましたが、皆様いかがおすごでしょうか。インフルエンザが流行しています。外出先から戻った時は 手洗い、うがい、水分補給をし、部屋の加湿と十分な休養をとり、インフルエンザ対策をしましょう！

今年の柳川の春は、新年早々から柳川出身力士・琴奨菊関の初優勝のニュースに加え、とてもきれいな、毎年恒例の柳川雛祭りさげもんめぐり。柳川市全体、賑やかな春になりそうですね！

祝



さて、今回は当院で取り扱っているマスクの種類について説明します！当院では、CPAP導入時に本人様に合わせたマスクの選択をしています。CPAP導入していからもマスク変更可能なので、マスクについて気になる事があればご相談ください。

鼻を覆うマスク

鼻にぴったり合いやすく、材質・種類・サイズ展開が3種類ので一番多い。



写真の引用：帝人在宅医療

鼻の中に入るマスク

マスク面積が一番少ないので、CPAP装着自体に違和感がある・マスク跡が気になる方におすすめ。



鼻と口を覆うマスク

鼻呼吸が難しい・鼻炎がある方におすすめ。鼻呼吸でも口呼吸でも、どちらでも大丈夫。



※取り扱っているメーカーによっては形が異なりますのでご注意ください。

コラムその11 『仮眠』

→短時間の睡眠のこと。仮眠を適切にとると、頭がスッキリします。反対に、仮眠のとりすぎ（長時間）は眠気から抜けにくくなります。

仮眠のタイミングも重要で、本格的な睡眠の6.7時間以内に仮眠をとると、そのあとの睡眠が眠りにくくなります。

そのため、効果的な仮眠は

『本格的な睡眠6.7時間以上に、30分以内』

が目安となっていますので、是非参考にしてください。



お願い

CPAP療法は健康保険の適応となるため、使用者の方には月に1回の受診をお願いしています。健康保険の適応が受けられない場合には、負担額は14,600円/月となりますので必ず受診していただきますようお願いいたします。

入院や長期旅行・出張などの為、受診ができない場合は当院受付へ連絡していただきますようお願いいたします。

連絡先

0944-72-3501 (代表)



お気軽にご相談ください！

CPAPについて「寝付きにくい」「風の圧に違和感がある」・・・など、どんなことでも構いません。来院いただいた際は、

12番窓口（岡・野口・森永・笠原・中島）または、医師・看護師・病院スタッフまでお声かけください。

