



梅雨も明け、本格的な夏を迎えましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。日頃から水分を十分にとって熱中症対策を行いましょ！

夏、CPAPの使いづらい時期、より気持ちよく・より快適にCPAP療法を行っていただくため、今回のテーマは、



## CPAPマスク・ホースのお手入れ見直してみませんか？

お手入れをきちんとしておくと、より**清潔**に、より**効果的**にCPAPを使用することができます。

### 毎日

- **マスク**は湿らせた布、ウェットティッシュ（ノンアルコール）で拭きましょう
- **ホース**は日陰干しで乾燥させましょう
- **加湿器**を使用している方は、中の水を確認し、必要時交換しましょう。



### 毎週

- **マスク・ホース**を中性洗剤（台所用洗剤など）で手洗いし奥の汚れを取りましょう。
- **マスクバンド**（特に夏場は皮脂や汗をかきやすい）を分解できる方はバンドを洗濯ネットに入れて分けてあらい、分解が難しい方は、そのまま一緒に手洗いしてください。



### 毎月

- CPAP吸空部の**フィルタ**を確認し、汚れが目立つようなら新しいものと取り替えてください。

それぞれ院内に在庫を置いておりますが、数に限りがあります。ご了承ください。

### コラム その13

## 『夢を見ないという人がいますが本当でしょうか？』

夢を見ないという人は覚えていないだけで、誰しも夢を見ると言われています。夢を覚えている人と覚えていない人がいるのは眠りの質に関係すると言われています。

普通、夢は睡眠状態で見えるもので、目が覚めると同時にほとんど忘れてしまうものです。

ストレスなどで眠りが浅かったり、目覚めが悪く睡眠と覚醒があいまいな場合は、夢の記憶を引きずりやすくなります。

引用：SASnet



### 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)



### い！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・笠原・大城・中島）

または、医師・看護師・病院スタッフ

