



ME 室 だより

『寝るときに CPAP している』という方を多く見られるようになっていきます。
何のこと?なぜ?何のために利用しているのかを説明したいと思います。

最近 TV の健康番組や芸能人の SNS などでは上げられる、寝るときに呼吸器マスクを装着している動画や写真。あれは何をしているのか?ほとんどが**持続陽圧呼吸療法【CPAP:シーパップ】**を行っている姿です。



画像は千原せいじ Instagram より

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) とは?

機械で圧力をかけた空気を鼻から気道(空気の通り道)に送り込み、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。CPAP 療法は、1998(平成 10)年に健康保険適用になりました。

何のために使用している?

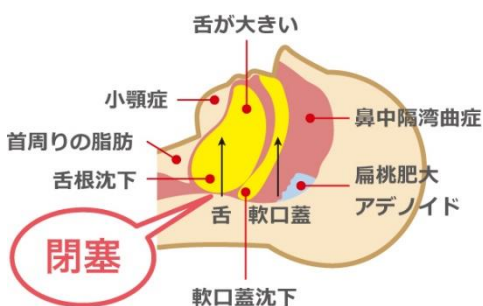
睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療の為です。

SAS とは、寝ている間に何度も呼吸が止まったり、気道の空気の流れが悪くなったりする疾患です。寝ている間に起こる症状なので自覚するのが難しい疾患です。家族の方より、「いびきをかいていると思ったら、急に呼吸が数秒停止した。」と言われることが多い方は要注意です。

睡眠中に無呼吸がおきると、体が低酸素状態となります。このような無呼吸に伴う低酸素状態が毎晩、しかも年単位で起きれば、心臓・血管系の病気や多くの生活習慣病と関連してきます。一方、低酸素状態になると、脳が防衛的に目覚めて、呼吸が再開します。この状態が繰り返し続くと**熟睡できず、睡眠不足の状態になります**。そのため、「日中の強い眠気」や「倦怠感」「起床時の頭重感」「気分の落ち込み」などがあらわれ、仕事や勉強がはかどらないなど、作業能率の低下や、性格上の変化をきたすこともあります。

SAS の定義

・一晩(7 時間)の睡眠中に 10 秒以上の無呼吸が 30 回以上、または睡眠 1 時間あたりの無呼吸数や低呼吸数が 5 回以上おこる状態



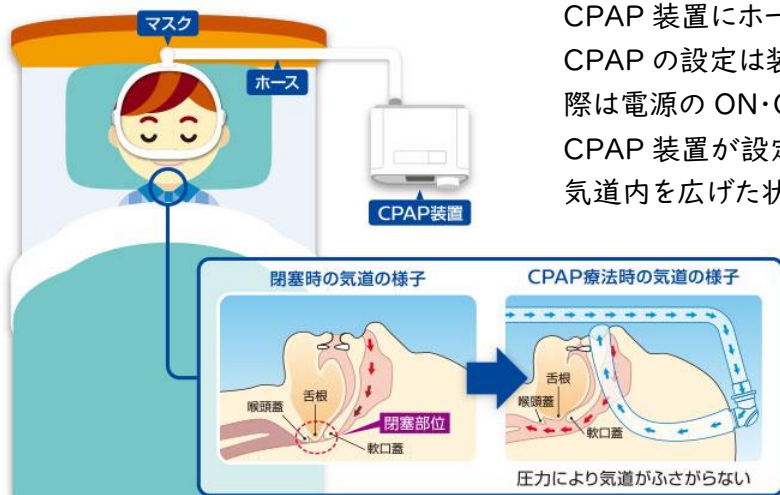
原因は?

空気の通り道である上気道が閉塞し、狭くなることが原因です。

その要因として、

- ・肥満による首まわりの脂肪
- ・あごが小さい(痩せていても、女性でもかかる病気です。)
- ・舌が大きい
- ・扁桃肥大 などがああります。

CPAP での治療方法について



CPAP を行う上で必要なものは **CPAP 装置・ホース・マスク**です。
CPAP 装置にホース・マスクを接続しマスクを顔に装着します。
CPAP の設定は装置をレンタルした病院で入力してあるので利用する際は電源の ON・OFF のみとなります。
CPAP 装置が設定された圧力になるよう気道に常時空気を送り込み、気道内を広げた状態でキープし換気を正常に行えるようにします。



装着するマスクには何種類もあり、鼻・口両方覆うもの、鼻腔のみ覆うもの、鼻の穴のみ塞ぐもの等があります。それぞれの人の呼吸の仕方により選択します。

口を開けて寝ることの多い方は鼻から送り込まれた空気が口から抜けていってしまうので十分な効果を得られない上に、朝起きたら口の中がカラカラに乾燥してしまったなどということがあるので利用の際にはしっかりと選択しましょう。

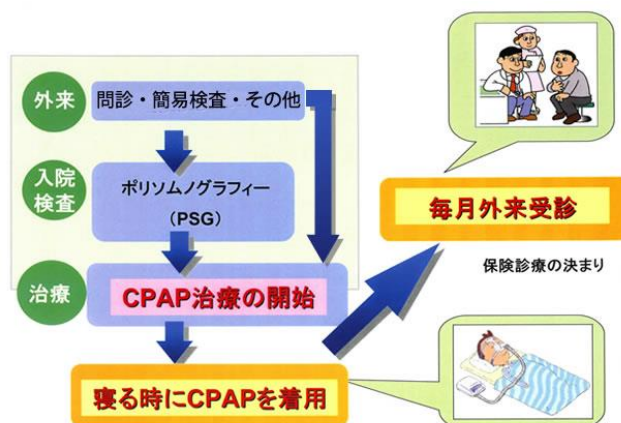
治療や装置を借りるにはどうしたら？

まずかかりつけの病院に相談し、診断・検査を行っている病院を受診しましょう。呼吸器内科や耳鼻科など診察を行っている病院は多くあります。

受診の結果より必要となれば CPAP 装置一式は医療機関よりレンタルすることが出来ます。CPAP 装置には医療保険が適用されます。一般的な治療で 3 割負担の方で 1 ヶ月約 5000 円、1 割負担の方で 1500 円程となります。

装置の使用中は 1 ヶ月に 1 回は受診が必要となります。受診の際には CPAP 装置にセットしてある使用時のデータを記録したメモリーカードを持参することになります。(モデム搭載の CPAP 装置を利用しデータ転送することで受診間隔を長くしている病院もあります。)

SAS に対する 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、現在最も有効な治療法と言われています。継続することが重要です。勝手にやめると元の症状に戻ります。



よく似ているがまったく違う BiPAP 商標 (Bilevel Positive Airway Pressure)

マスクを利用し同じように在宅にて利用する BiPAP という方法があります。BiPAP とは二つの CPAP レベルを (自発呼吸に同調させて) 交互に切り替えることで CPAP に換気補助能力を付加したものです。CPAP の圧設定は 1 つですが、BiPAP は 2 つの圧設定ができます。BiPAP は自発呼吸しているが換気が不十分で CO₂ が貯留している患者などに利用されます。BIPAP は CPAP と違い呼吸の補助をしてくれるということが重要となります。2 つの圧力設定をすることができる BiPAP は、心不全を伴うタイプの「中枢性睡眠時無呼吸」(CSA) に有効といわれ、一方、一定の圧力を送り込む CPAP は、気道が塞がりやすいタイプの「閉塞性睡眠時無呼吸」(OSA) に有効といわれています。

治療されている方は自分の治療目的と方針をしっかり把握しておきましょう。

