

冬のCPAP使用ガイド

「冬」のCPAPでよくあるお困りごと

- 喉や鼻がカラカラに乾燥して痛い・痛む
- ホースの中に水滴が溜まって「バシャバシャ」音がする、顔に水が垂れてくる
- 空気が冷たくて息がしづらい・鼻がつまる



今すぐできる！冬の快適CPAP対策 4つのポイント

① 加湿器（加湿機能）を活用しましょう

CPAPの加湿器に水を入れてご使用ください。

タンクに入れる水は「精製水」（または一度沸騰させて冷ました水）をご使用ください。

加湿器で部屋全体を加湿することも喉の乾燥に効果があります

② ホースの「結露（水滴）」を防ぎましょう

温かい空気が冷たい部屋で冷やされると、ホースの中に水滴が溜まります。

【室温の調整】寝室の温度が低すぎないように、エアコン等で18～20℃を目安に保温。

【ホースの保温】CPAPのホースを布団の中に入れるのも効果的です。

【本体の位置】CPAP本体をベッドや布団より少し低い位置に置くと、結露した水滴がマスク側に流れにくくなります。

③ 加温チューブを使いましょう

加熱ヒーター付のチューブを使用すると、空気を温めながら適度な湿度を保ち、結露を強力に防ぐことができます。

④ マスクの隙間風（リーク）をチェック！

マスクから空気が漏れていると、冷たい風が顔に当たり、乾燥や冷えを悪化させます。ベルトの締め具合を調整し、しっかりフィットさせて使いましょう。