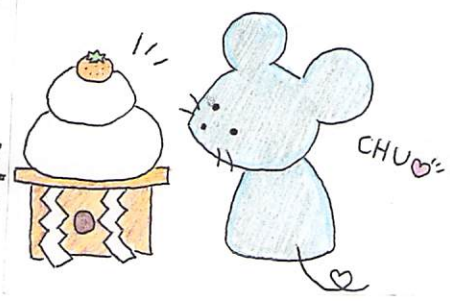


CPAP 2020 たより 1・2・3月号



たかしま耳鼻咽喉科スリープセンター
健康保険でCPAPを使用する
ためには月に1回の受診が必要
です。月内に受診が困難な場合
には、電話にてご連絡下さい。
(TEL:028-633-9115)

寒いとなぜ鼻がつまるの??

冬本番を迎え、寒い日が続いています。特に早朝の気温の低下は身にしめますよね。このように、寒くなってくると鼻づまりを強く感じる方もいるかと思えます。今回のCPAPたよりは『どうして寒くなるだけで鼻がつまるのか?』寒さと鼻づまりについてお伝えしていきます!

そもそも鼻の働きとは...



加湿
冷たい空気が肺に入らないよう温める

加湿
乾燥した空気を適度な湿度にする

フィルター作用
ホコリやゴミを取り除く

嗅覚
匂いを感じる

構音作用
声の音を共鳴させる

鼻は肺に適度な空気を送るために重要な役割をもちています。
では、冬になり鼻に「冷たく、乾燥した」空気が入ってくると...

いつも以上に温めて加湿を行う必要があります。
そうすると、鼻の中の粘膜を膨らませたり縮ませたりして、
鼻に通る空気の量や時間を調節し、加湿加温を行います。

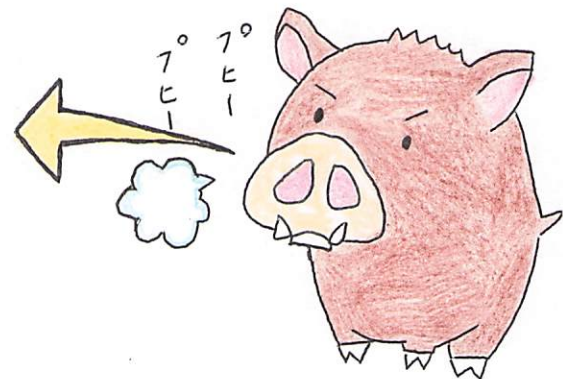
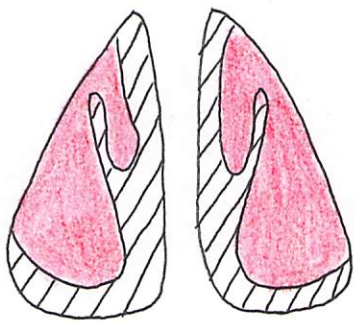
＜鼻の中の様子＞

▨ : 空気の通り道

■ : 粘膜

正常な粘膜

膨らんだ粘膜



図のように、粘膜が厚く膨らむと、空気の通り道が狭くなります。これが寒さからくる『鼻づまり』です!!

冷たく乾燥した空気を肺に入れないよう、鼻の中を時間をかけてゆっくり通り、その間に加湿加温を行っているのです。
つまり、『肺を守るための鼻づまり』なのです!!!



鼻で呼吸ができない程の鼻づまりの場合には病院を受診
しましょう。口には加湿加温の機能がなため、口呼吸が
長く続くと風邪や肺炎などの呼吸器の病気を招いてしまいます。

～最後に～

CPAPをお使いの皆さんの中に、最近『乾燥する』『鼻がつまる』『冷たい風が来る』と感じる方は、睡眠スタッフにご相談下さい!

CPAPに専用の加湿器を併用することをおすすめします!

すでに加湿器をお使いの方でも、CPAPの風から鼻を守るために冬以外でも加湿を行っていきましょう☆

寒い冬が原因です

(※ホースやマスクに水がたまる『結露』でお困りの方も、睡眠スタッフまで)