

CPAPだより



12・1月号

結露対策をして快適な睡眠を！

気温差が激しかった日々も、だいぶ寒くなってきました。
今回は、この時期に気になる「結露対策」について紹介したいと思います。

そもそも、どうして結露ができるかご存知でしょうか？

吐き出された温かい息には、大量の水蒸気が含まれています。
その温かい空気が、マスク・ホースの中で部屋の温度等により冷やされると、
液体化して水蒸気に。この水蒸気が水となり、結露となります。

つまり、結露対策とは、吐く息と部屋の温度差を無くすことです！

具体的な方法は……

◆ ホースを布団の中へ

この方法が1番おススメです！

ホースを布団の中へ入れることで、ホース内の
空気が冷やされるのを防げます！このとき、
機器は布団の中に入れてないように要注意です！



◆ ホースにタオル・断熱材を巻く

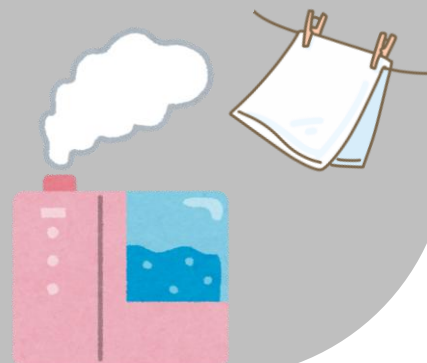
布団の中へ入れるのと同様に、ホース内の空気が冷やされるのを防ぎま
す。

タオルや布、断熱材を巻くと、ホースが重くなってしまふので、
お気をつけください。

◆ 部屋の温度の低下を防ぐ

暖房器具を用いて、室温をあげてみましょう！

また、この時期は空気が乾燥しており、
その空気で鼻が痛くなる方もいらっしゃいます。
そんな時は、加湿器の使用やぬれたタオルを
そばに干すなど部屋の湿度をあげてみてください。



結露対策・乾燥対策をして
冬も快適にCPAPを使用しましょう！

のぞと診療所 検査室

2019.12.01