

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

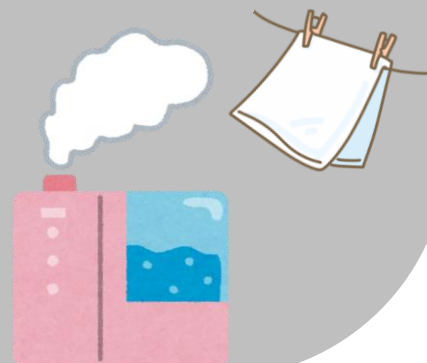
布団の中へ入れるのと同様に、ホース内の空気が冷やされるのを防ぎます。

タオルや布、断熱材を巻くと、ホースが重くなってしまいうので、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