

# CPAPだより



2・3月号

## 花粉症は早めの対策・予防を！

昨年12月、2020年の花粉飛散量予測を日本気象協会が発表しました。  
近畿地方は「**例年より少ない**」見込みですが、油断は禁物です！！

花粉症や鼻炎などで鼻が詰まると、圧が鼻腔ばかりにかかってしまうため  
CPAPの効果は**半減**し、さらに**息苦しく**感じてしまいます。  
早めの対策・予防をし、花粉症シーズンをCPAPと共に乗り越えましょう！

### 部屋に花粉を持ち込まない！

屋外から知らず知らず持ち込んでしまった花粉を、  
狭い空間で舞い上がらせつつ「**濃く**」吸い込んでしまうため、  
室内でも花粉症の症状が出てきます。

なので、まずは**部屋に持ち込まないこと**が大切です。  
また、加湿をして花粉やほこりを舞い上げないようにしましょう。



### マスク・ホース・フィルターのこまめな掃除！

CPAPのマスクやホース、フィルターの掃除をこまめにし、使用中に花粉を  
取り込まないようにしましょう。  
掃除方法については、昨年のおたよりを参照ください。

### 主治医に相談！

花粉シーズン前に主治医に相談しましょう！  
治療は、点鼻薬や内服薬となります。



花粉対策・予防を早めにして  
CPAPを快適に使用しましょう！

のぞと診療所 検査室

2020.02.01