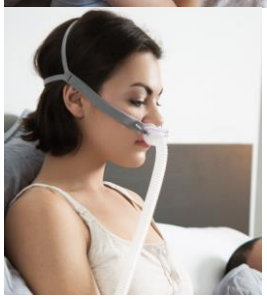
しーぱっぷ CPAP外来通信 第226号

2024.3
呼吸器内科

皆様こんにちは♪
CPAP 外来通信を手に取っていただき有難うございます。
さて今回は、『CPAP の最良な使用時間は？ 』についてお話致します。

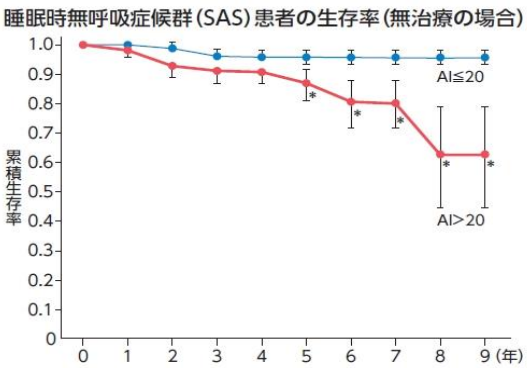
CPAP治療器の最良な使用時間をご存じですか？

CPAP 療法は対症療法であり、睡眠時無呼吸症候群（SAS）の根本的な治療法ではありません。CPAP は、あくまで睡眠中の上気道の閉塞を圧力によって改善させるための装置です。
CPAP 導入時にもご説明いたしますが、例えるなら眼鏡と一緒です。眼鏡をかけている間はよく見えますが、眼鏡をはずしたら視力が良くなっているわけではありませんよね。それと同じ考え方です。
CPAP の使用目標は、使用期間の 70%以上の日で使用すること。さらに 1 日 4 時間以上が最低ラインの目標値となります。理想を言えば毎晩、かつ就寝から起床までの 1 日 6 時間以上の使用をお願いしたいところです。



使用時間にこだわるのには理由があります！

なぜ使用時間にこだわるのか？？それは重症睡眠時無呼吸症候群（SAS）の生存率や合併症が関係しています。発表されている様々な研究データに基づいて、CPAP の最良の使用時間は 4 時間以上、使用に日数が評価機関の 70%以上としているのです。通常、未治療の中等～重症の SAS では 8 年後の生存率は約 6 割といわれますが、CPAP 治療を正しく行うことで SAS ではない方の平均と同程度の生存率に抑えることが分かっています。
また、1 日 4 時間以上 CPAP を使用すると、高血圧や眠気の改善だけでなく、睡眠時無呼吸症候群の合併症の 1 つである心血管疾患（虚血性心疾患や脳卒中など）のリスク軽減に対して、有意であることも明らかになっています。
CPAP 治療をされるのであれば、しっかりその治療効果を得たいものです。



来月の CPAP 外来は第 2 木曜日の 4 月 11 日（栗林医師）、 第 4 木曜日の 4 月 25 日（栗林医師） に行いますので、お間違えのないように受診してください。

【CPAP は重症睡眠時無呼吸症候群:SAS に対する治療器です】

☆ 過去の CPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科