CPAP療法
― ガイドブック―

監修：岡 靖哲（愛媛大学医学部 睡眠医療センター）

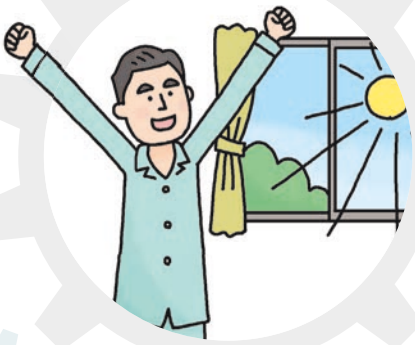
毎晩着けて、上質な睡眠を。
健康な毎日へ続けましょう。













睡眠の大切さ
睡眠時無呼吸症候群とは？
OSASのリスク・合併症
CPAP（シーパップ）とは？
CPAP療法のポイント
お手入れについて
このようなときには？
保険の仕組み

① 睡眠の大切さ

厚生労働省から示されている「健康づくりのための睡眠指針2014」の第1条は、

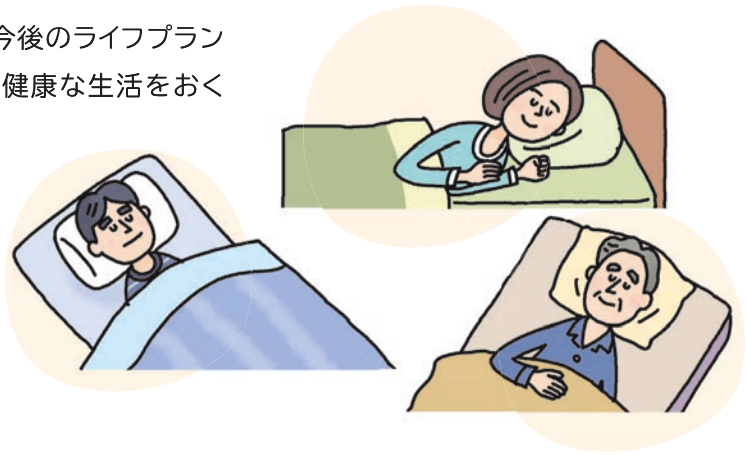
第1条　良い睡眠で、からだもこころも健康に。

となっています。その解説には、

- 睡眠には、心身の疲労を回復する働きがある。
- 睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると、健康上の問題や生活への支障が生じる。
- 睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながる。
- 不眠はうつ病のようなこころの病につながる。
- 睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながる。

といったことが書かれており、睡眠がいかに重要かが指摘されています。

人生の1/3は睡眠です。今後のライフプランのためにもより良い睡眠で健康な生活をおくりましょう。



② 睡眠時無呼吸症候群とは？

閉塞性睡眠時無呼吸症候群
(OSAS: Obstructive Sleep Apnea Syndrome)

肥満や扁桃肥大、舌が大きいことや、鼻炎・鼻中隔弯曲といった原因により気道部に閉塞が起こり、睡眠中に無呼吸（呼吸の停止）や低呼吸（呼吸の減衰）を繰り返す病気がOSASです。肥満がなくても、あごが後退していたり、あごが小さいこともOSASの原因となります。本人は睡眠中のため自覚症状がない場合もありますが、低酸素血症などによって身体のいろいろなところへ影響を及ぼし、様々な合併症を引き起こす原因となることも知られています。小児の場合は、多動や落ち着きの無さ、発達の障害、学習能力の低下にも繋がる場合があります。

診断にあたっては必ず医師による問診と検査を行う必要があります。検査の数値の1つにAHI（Apnea Hypopnea Index）というものがあり、1時間あたり無呼吸(Apnea)、低呼吸（Hypopnea）が何回あったかを表します。検査結果と問診結果をもとに医師が診断を行います。診断結果によってCPAP使用の健康保険の適用が認められます。

● 睡眠中の主な症状



いびき・あえぎ呼吸・窒息感



頻尿

② 睡眠時無呼吸症候群とは？

● 起床後・日中の症状



起床時の頭痛



眠気



倦怠感

● 合併症



高血圧



糖尿病



脳卒中



心筋梗塞

③ OSASのリスク・合併症



OSASでは、無呼吸・低呼吸に伴う睡眠の分断化、低酸素血症などにより、身体に病的な状態を生じます。このため、高血圧などの心血管障害や、脳梗塞などの脳血管障害を2～4倍起こしやすいことが知られています。

CPAPによるOSAS治療は、無呼吸・低呼吸を抑制することにより、これらのリスク・合併症を防止・改善するために必要な治療です。

④ CPAP（シーパップ）とは？

（CPAP:Continuous Positive Airway Pressure）



ご自宅以外の場所で就寝される際もCPAPを持参するようにしましょう。海外渡航時は宿泊先で必要な変換アダプタ形状や電圧を確認し、準備しておきましょう。

● 機器の説明

空気圧を発生させるブロワーが内蔵されており、呼吸回路とマスクを通じて鼻から気道へ送風し、空気圧で気道内の閉塞部位を広げる医療機器です。ただし、眼鏡等と同じで、CPAPを使用することで根治されるわけではなく、症状を改善する対症療法です。使用を中断すると無呼吸状態が発生します。

CPAP機材には無呼吸・低呼吸・いびきなどの出現に併せて空気圧を上げたり下げたり自動調整する機能があり、はじめての方でも無理なくご使用できるようになっています。機器内部には治療情報のデータが記録されており、医師が指導する際にその治療情報を確認することができます。また稼働状態や故障がないかを確認するためにもデータを使用することがあります。1998年に健康保険適用となり、毎年患者数が増え、現在では60万人以上の方がCPAP治療をおこなっております。将来的には数百万人の方が使うのではないかと予測されています。

保険適用から10年後、2008年はじめて国産のCPAPが開発されるなど、世界的にも患者数増とニーズの変化から様々な特色のあるCPAPが使われています。

CPAPの効果

低酸素血症が改善され、合併症や死亡のリスクを下げることができます。薬が効きにくい高血圧（治療抵抗性高血圧）の方への降圧効果も期待されます。また無呼吸によって阻害されていた睡眠状態が改善されるため、深い眠りを得ることができ、起床後の眠気を解消します。また適切な睡眠は免疫力を高める効果もあり、より活動的な生活を送ることができます。他にも、夜間の頻尿をはじめ、無呼吸が起因となっていた症状を改善させます。使用時間が長いほどCPAPの効果がでるため、毎日欠かさず使用するようにしましょう。



深い眠り



めざめ



日中の集中力

5 CPAP療法のポイント

● 使用頻度/時間

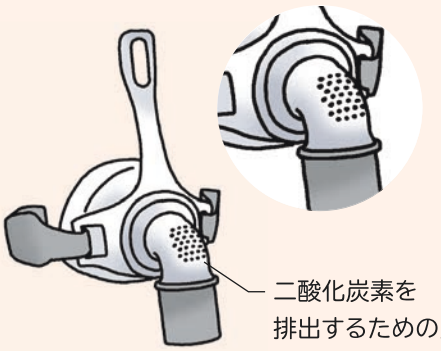
治療開始後は**使用頻度と使用時間が大切**になります。
毎晩４時間以上CPAPを使うようにしましょう。

使用時間が長いほど治療効果も期待できますので、旅先や出張先へも持参して毎日かかさず使用しましょう。CPAPに慣れるまではマスクをつけてから寝るまで時間がかかる場合もありますが、少しずつでもよいので毎日使用するようにしましょう。

● マスクの装着

❶……呼気（吐いた息）排出のための穴

CPAP療法で使用する全てのマスクには、自分が吐いた息の二酸化炭素を繰り返し吸わないように排出するための穴が開いています。ここからの空気は漏れていても問題ありませんので**絶対に塞がないでください。**



※マスクの種類、形状により場所は異なります。

❷……空気漏れ（リーク）

マスクの隙間からのわずかな漏れは、CPAPが自動的に補正して圧力を調整することができますが、大きな漏れになるとCPAPが圧力を維持することができなくなり、充分な治療効果が得られなくなる場合もあります。また目元からの漏れは不快感につながり、入眠の妨げにもなります。**漏れが少なくなるようにマスクサイズ等を選んで適切に装着してください。**



❸……ヘッドギア

ヘッドギアは頭部とマスクを固定するための重要なベルトです。つよく締めすぎると痕がのこったり、皮膚がかぶれたりすることもあるため、締めすぎないように注意してください。はじめて装着する際は**起きた状態で装着し、左右対称となるよう**鏡を見ながら装着した後に、**実際に横になり眠る状態でも漏れがないか確認し調整しましょう。**



❹……トイレ

トイレに行くときにはマスクを外しましょう。再度マスクを装着する際は空気漏れに注意しましょう。

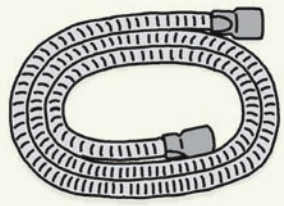


6 お手入れについて

CPAPは毎日使う医療機器です。定期的にお手入れして清潔な状態を保ちましょう。

お手入れ方法はご使用される機種によって異なるので、詳しくは取り扱い説明書をご確認ください。また、消耗品は使用する中で劣化し、破損する場合があります。壊れた場合は交換が必要になりますので、医療機関またはお問い合わせ先へご相談ください。

本体



ホースの洗浄

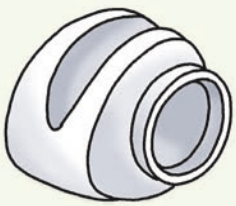


フィルター交換

マスク



ヘッドギア



シリコンクション

7 このようなときには？

鼻が乾く

鼻は空気が通過する際の加湿とフィルターの役割を担っています。お部屋の乾燥は粘膜のバリア機能を低下させてしまいます。とくに冬場は湿度が低く乾燥しやすいので、まずは**お部屋全体の空気をあたため、室内用の加湿器を使用した状態**でCPAPを使用することをお勧めします。それでも改善されない場合はかかりつけの医療機関に相談し、CPAPに取り付ける専用加湿器を使用してみましょう。



注意 本体を持ち運ぶ際は加湿器の中に水が残ってないかよく確認してください。

口が乾く

睡眠中に口が開いてしまい、CPAPの圧力が漏れさらに口喝している場合があります。口が開かないようにするために**上唇と下唇をテープで止めることが有効な場合もありますので、かかりつけ医にご相談ください。**



⑦ このようなときには？

結露

冬場にマスクやホースのなかに水滴が発生する状態、いわゆる結露は、マスク/ホースの内部の温度と室温の差によって発生します。**お部屋の空気をあたためるなどして温度差が生じにくいようにしましょう。**



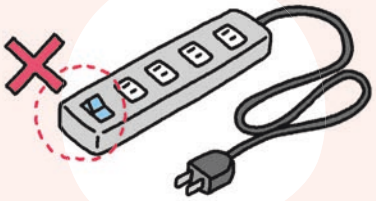
花粉症や鼻炎

お薬や点鼻薬など、普段のアレルギーに対する対処を行います。**本体のフィルター清掃やマスクのお手入れをしっかりと行い清潔に保つ**ことも重要です。症状が改善されない場合はかかりつけ医に相談しましょう。



電源タップでの操作

ご自宅で使用するCPAPは一般家電ではなく医療機器です。電源タップのON/OFFスイッチを使って機器を操作すると駆動中のCPAPの治療データが損なわれる場合もあります。**かならずCPAP本体を正しい操作で止めてください。**



圧力について

機器本体からでてくる風の強さ（圧力）は、いわばお薬の処方にあたるため、医師によって決められるものです。勝手にご自身で変更したりしないようにしてください。**圧力が強かったり弱かったりする場合はかかりつけ医へご相談**ください。



出張、旅行、海外渡航

ご自宅以外の場所で就寝される際もCPAPを持参するようにしましょう。海外渡航時は宿泊先の**コンセント形状や電圧を確認し、変換アダプタなどを準備しておきましょう。**



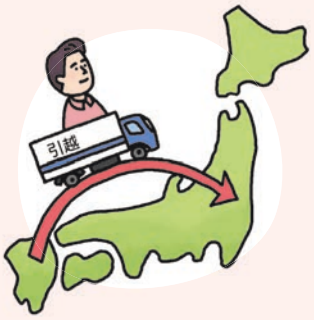
屋外や車内での使用

野外活動、キャンプを楽しみたい方、車中泊などの電源が確保できない場所では**バッテリで使用可能なCPAPもあります。**



住所変更

長期出張（目安3カ月以上）や引越しなどで使用する住所が変わる場合には医療機関または業者にご相談ください。**転居先でも治療を継続することができるよう手配をします。**



体調に関して

CPAP治療後の体調の変化、トラブルなどがおきたら無理せず**早めにかかりつけ医へご相談ください。**



8 保険の仕組み

CPAPは医療保険適用となり、かならず医療機関への定期受診が必要となります。機器を使えているか、トラブルはないかなど医療従事者と一緒に確認しながら機器を使用しましょう。医療機関から貸し出しされているものなので大切に使用しましょう。

精密部品が使用されており、落下や強い衝撃が加わらないよう注意してください。

CPAP処方後の効果判定として定期的に再検査行うことがあります。

●定期受診（月1回、もしくは医療機関の指示する間隔）
●自己負担額の支払い

患者さん



注意 CPAP、付属品は貸出しされている機器です。絶対に転売等しないでください。

注意 長期間未受診が続くと治療が中止となる場合があります。

医療機関



●機器設置の報告
●機器保守状況などの報告

●処方、指導管理
●機器の貸し出し

●設置指示

委託業者

●設置
●機器保守、機器対応



●機器トラブル発生時の
連絡先

KOIKE GROUP 株式会社小池メディカル

〒132-0031 東京都江戸川区松島 1-24-8
☎ 03(5662)6531

koike-medical.co.jp

KOIKE GROUP は小池酸素工業株式会社の関連企業グループのブランド名称です。
株式会社小池メディカルは KOIKE GROUP に属する医療機器メーカーです。

2026.7