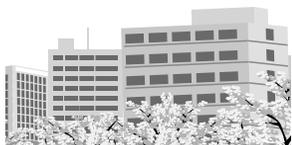


会員の広場



CPAP、そして鼻うがい

小長井 孝 (東京)

初めて目にする英文字「CPAP」(シーパップ)、聞き慣れない「鼻うがい」、いったい何のこと？ 私は昔から寝起きが悪く、朝の目覚めに時間がかかる。生欠伸が多いし、鼾も時々かくらしい。何気なく主治医に相談したところ、睡眠時無呼吸症候群(英語名SAS)

の疑いがあり検査となった。医師の手配である会社から簡易検査キットが送られ、自宅で一晩睡眠時の呼吸の回数や時間を測った。測定データは自動的にクラウドに送信、主治医はPCで把握・診断をする。二週間後、医師から真正銘の睡眠時無呼吸症候群で重症と告げられた。この「病名」を聞く事はあったが、私には無関係とたかをくくっていたので、かなりのショックを受けた。

早速ネットや書物で調べてみたら恐ろしい説明が目に入った。SASは、れっきとした病で、睡眠中に文字通り何度も呼吸が止まってしまう。そのため酸欠・呼吸困難・睡眠障害を起こし、日中ひどい眠気に襲われ仕事のパフォーマンスが低下、果ては重大な健康障

害(脳梗塞や脳出血など)を起こすこともある、とあった。循環器系の専門医曰く、誰もがなりうる病気で潜在患者は五百万人、九割が未治療、放置していると寿命を縮める。

直ちにCPAP療法を開始した。本体・ホース・マスクから成る医療機器で、シリコン製マスクを鼻に装着し本体結合のホースからマスクに空気が送られ、その圧力で上気道が拡がり無呼吸状態を回避する仕組み。睡眠時常時装着は当初違和感があったが効果は想像以上で、一ヶ月使用でほぼ正常と劇的に改善しかし毎晩これを装着するのは煩わしい。医師はCPAPを止めると再発すると脅し、何か手立てはないかと暗中模索をしていた。

困った時に救いの神、知人から「熟睡を手

にする最高の方法」という本を受領、読む。

将に目からウロコ。睡眠と「鼻」は切っても切れない関係で、鼻トラブルがいかに良質な睡眠を妨げているか、その対策は、という観点で鼻専門医が著した本。決定的な対策(治療法)が「鼻うがい」である。さらにCPAPから開放される可能性大とあり、信じて鼻うがいを始めた。鼻詰まりはまもなく解消し、効果を感じた。現在CPAPと併用中だが鼻うがいのみでSAS治療となることを期待している。鼻うがいは鼻の洗浄で、洗浄液で鼻の入り口から洗い流すだけ。花粉症にも極めて有効と、春先に試して快適な鼻状態としたい。もちろんCPAP療法から開放されれば、言うことはない……。