

CPAP 外来通信

師走です*朝の冷え込みも本格化して参りましたが皆様はいかがお過ごしですか??
忙しい12月。特に後半は クリスマス、年末大掃除、新年の準備&お年玉の準備!!
などなど(^o^)
張り切りすぎて身体を冷やさないようにお気をつけくださいね、
風邪、鼻づまりは CPAP の大敵ですから!
そしてここもポイント 「飲みすぎ食べ過ぎには注意しましょう~」みなさん忘れないでください、年明けには楽しい楽しい体重測定があることをー!! 頑張れ食欲の理性 p(>_<)q

冬本番! 風邪対策、万全ですか!?

風邪の三大要因

- 1、 ウイルスの存在
- 2、 空気の乾燥
- 3、 低気温

風邪の予防方法 (^ ^)

- 1、 外から帰ってきたら、必ず手・顔を洗い、うがいをする
- 2、 十分な睡眠をとる もちろん CPAP をお供に
- 3、 栄養管理をしっかりする
- 4、 適度に運動する ここも重要
- 5、 部屋を乾燥させない

つづやき

かくゆうわたくしも、先日風邪症状を一週間も引きずっておりました(T_T) のどの痛みに始まり咳からタンへ。。。皆様も本当にお気をつけくださいませ 咳が止まらないと苦しいですよー!!

結露

寒い季節になると必ず出てくるのがこの問題。先月お聞きしたときはまだないみたいでしたがそろそろマスク・ホースの結露が気になる気候かと思います。初めて冬を迎える方のために体験談を踏まえた簡単なアドバイスです。

- ・ 室内を暖かくしましょう
- ・ ホースを布団の中に入れるのも手です
- ・ マスクと肌の上にガーゼを挟む(ただし風が漏れないように)

その他、良い方法があれば是非教えてくださいね

(余談* CPAP 付属の加湿器は結露が増えると聞きます)

新年明けて1月6日の CPAP 外来からは**カードのみ**お持ちください。ただし、器械の不具合または調整が必要な方はお持ちいただいても構いません。

お知らせ!

来年も皆様にとって良いお年になりますように(〃)