

CPAP療法（シーパップ療法）のご案内

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診断・治療について

CPAP療法とは

CPAP（Continuous Positive Airway Pressure：持続陽圧呼吸療法）は、睡眠時無呼吸症候群（SAS）の標準的な治療法です。就寝中にマスクを装着し、一定の圧力をかけた空気を送り続けることで気道の閉塞を防ぎ、無呼吸・低呼吸を改善します。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

睡眠中に呼吸が止まる・浅くなることを繰り返す疾患です。自覚しにくいことが多く、以下のような症状がサインになります。

こんな症状はありませんか？

- 大きないびきをかくと言われる
- 睡眠中に呼吸が止まると指摘された
- 朝起きてても疲れが取れない・頭が重い
- 日中に強い眠気があり、仕事や運転に支障がある
- 夜中に何度もトイレに起きる
- 集中力・記憶力の低下を感じる

SASは放置すると、高血圧・心臓病・脳卒中・糖尿病などのリスクを高めることが知られています。

診断の流れ

ステップ	内容
問診・身体診察	症状・生活習慣などを確認します
簡易睡眠検査（自宅）	機器を貸し出し、自宅で就寝中に計測します
結果説明	AHI（無呼吸低呼吸指数）をもとに診断します
CPAP導入	保険適用の場合、機器を処方・設定します
定期通院（月1回）	データ確認・圧力調整・使用状況の確認を行います

AHI 20以上がCPAP療法の保険適用基準です（簡易検査では40以上が目安）。

保険適用について

健康保険適用で治療を受けることができます

月1回の定期受診が必要です（受診しないとレンタルが継続できません）

機器はレンタル（月額費用：3割負担の方で約5,000円前後）

初回検査費用は別途かかります

よくある質問

Q. マスクが苦しくて眠れないのでは？

A. 最近の機器は小型・静音で、マスクの種類も豊富です。フィッティング調整を行いますので、慣れない場合はご相談ください。

Q. 出張や旅行のときはどうする？

A. CPAP機器は携帯可能で、国内・海外旅行にも持ち運びできます。航空機内での使用も多くの航空会社で認められています。

Q. ずっと使い続けなければならないの？

A. 減量や生活習慣の改善により、症状が軽減して中止できる場合もあります。担当医と相談しながら継続の判断を行います。

Q. いびきがひどくなければ受診しなくていい？

A. いびきがなくても無呼吸になる場合があります。日中の眠気や熟睡感のなさが続く場合はご受診をお勧めします。

受診の際にお持ちいただくもの

健康保険証・マイナンバーカード

お薬手帳（他院でお薬を処方されている方）

同居のご家族にいびきや無呼吸を指摘されている方は、その状況もお教えてください。

ご不明な点はお気軽にスタッフまでお声がけください。