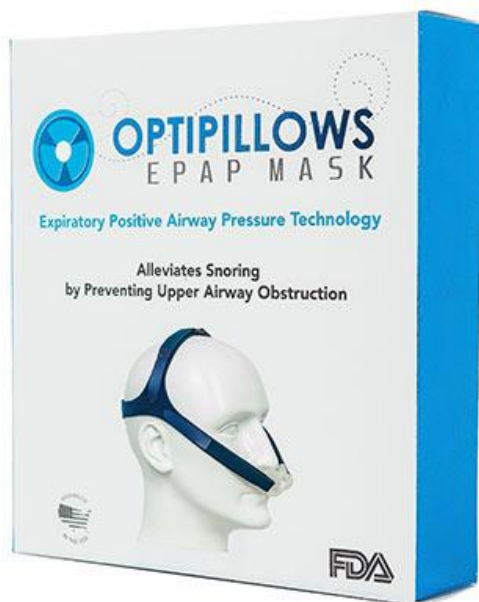




オプティピロー EPAPマスク

いびきの解消に役立つアイテム



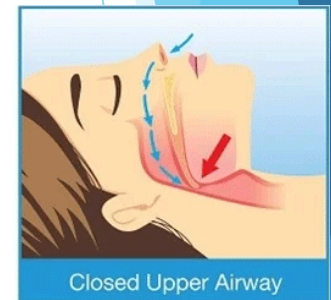
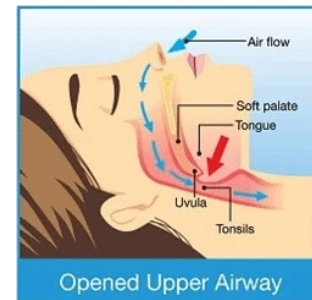
公開された研究のスキャン



いびきの原因は？

☆いびきの原因は何ですか？

・いびきや気道閉塞は、上気道で起こる事象によるものです。呼気の終わりには圧力が低く、上気道が最も狭く、肺容積が最も小さく、筋肉が最も弛緩しているため、上気道が最も崩壊しやすい。その結果、吸入時・呼気時に狭い気道を空気が通るために振動が起きてしまい、“いびき”となってしまいます。



いびき解消に



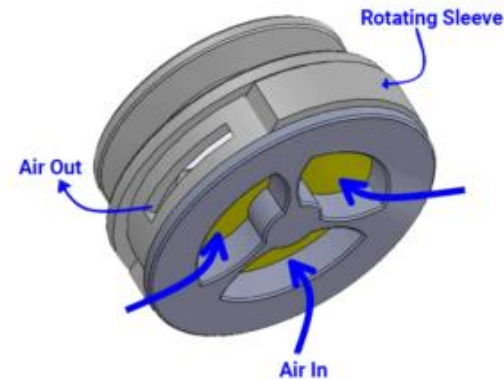
☆ **オプティピローがいびきの解消に繋がる理由は何ですか?**

・オプティピローマスクは、呼気中にプラスの圧を維持することによって上気道の崩壊を防ぐ呼気陽圧を利用しています。
オプティピローマスクは、上気道閉塞の予防に有効であることが臨床試験で示されている呼気抵抗技術を使用して作動します。

独自の仕組み

☆ オプティピローの仕組み

・独自のバルブを使用すると、吸気時は最小限の抵抗で吸うことができますが、呼気時は空気の流れに対する抵抗が強くて狭いサイドベントを通るので空気の流れが変わります。この抵抗が呼気中に気道内に陽圧を発生させ、上気道閉塞を緩和させます。呼気中の圧力は、スリーブを回転させてサイドベントを閉じたり開いたりするだけで、快適なレベルに調整できます。



マスクのサイズ・素材



サイズ

各キットには、S・M・Lのピロー
(鼻枕) が付属しています



素材

非アレルギー性プラスチック
およびシリコン

オプティピローマスク

☆オプティピローマスク

オプティピローマスクにより、ユーザーは自分に必要な圧力(1.5-14.5 cmH₂O)に合わせて抵抗を調整できます。

オプティピローは睡眠医師によって考案され、快適で静かな上、再利用可能で、旅行・キャンプなどに最適です。また、**電源を必要としない**為、経済的です。

処方箋も必要としません。

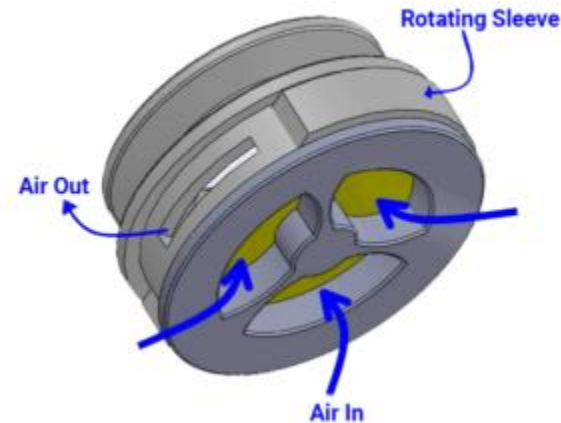
キットには特許取得済みのバルブ、調整可能なヘッドギア、**3サイズ (S・M・L)**のピロー(鼻枕)が含まれています。マスク等は1年毎の交換を推奨いたします。



バルブ開閉の呼気抵抗

☆呼気中の圧力は、特許取得済みのスリーブバルブを回転させてサイドの抵抗を開閉することによって調整が出来ます。

- 抵抗を完全に開放した場合
50%以下約1.5～約3cmH₂Oの圧力が発生します。
- 抵抗を50%～75%以下に閉じた場合
約3～約7cmH₂Oの圧力が発生します。
- 抵抗を75%以上閉じた場合
約8～約14.5cmH₂Oの圧力が発生します。



オプティピローに慣れる必要があります

オプティピローマスクに順応する方法は?

- ▶ 他のいびき装置と同様に、オプティピロー マスクに慣れるまでに**数日かかる**ことがあります。睡眠は最初の夜か2晩ぐらいは乱れるかもしれません。
- ▶ 最初の日は**最も低い抵抗設定**を使用しましょう。
- ▶ あなたがオプティピローに慣れて、問題なく眠りに落ちることができた後に抵抗を増やしてください。オプティピローマスクは、バルブを最大迄閉じた状態で息を吐くと、**約14.5cmH₂O**の圧力を生成します。
- ▶ オプティピロー マスクの使用を開始するときは、順応するまで**呼気抵抗のバルブを大きく開いたままにしておきます**。日中にマスクの使い方を練習してください。あなたがマスクを着けたまま完全に快適に眠れるようになるまで、最小限の呼気抵抗でマスクを使用することをお勧めします。
- ▶ オプティピローに完全に慣れたら、呼気抵抗のバルブを**半分ほど閉じて**一晩使用してください。その後、**徐々に抵抗を増減させ**、一番合った抵抗のところが見つかれば、問題なくよく眠り始めるようになります。
- ▶ 人によっては、最初に試みたときに眠りにつくことができない可能性があります。それが起こったら、数日はマスクを脱いで装置しない睡眠を取ってください。装置を着用することに慣れるまでこういった状態が、**1~2週間**起きることがありますが、一貫して使用を続けることにより使用抵抗感は低くなります。



Q and A

EPAP とは何ですか?

- ▶ EPAP は **呼気陽気道圧** を表します。EPAP装置は、いびきや軽度～中等度の睡眠時無呼吸の方に安全で効果的であることが臨床試験で示されています。

オプティピロースマスクとは何ですか?

- ▶ オプティピロースマスクは、ピロー (鼻枕) マスクに統合されたEPAP装置です。CPAP用ピローマスクのように見えますが、CPAPマシンは必要ありません。オプティピロースマスクは、呼気中に陽圧を生成する鼻マスクです。

オプティピローはどのように機能しますか?

- ▶ オプティピロースマスクを使用すると、最小限の抵抗で簡単に息を吸うことができますが、呼気中は狭い側面の開口部を通して空気が導かれ、鼻と口に背圧が発生し、上気道の崩壊を防ぎます。サイド開口部のサイズを調整して、より快適な圧力に変更することができます。先ず側面を大きく開けてマスクを使い始め、快適さを感じていつものように**眠りに落ち始めた後に**マスクを閉じます。

オプティピローは自分に合っていますか?

- ▶ EPAP装置が睡眠中の使用に安全で効果的であるという臨床的証拠があります。オプティピローEPAPマスクは、あなたのいびきの解決策に成り得ます。これは、市場で**唯一の調整可能なEPAP装置**であり、各個人が自分に合った圧力レベルを選択できるようにします。それは非常に快適です。但し、他のEPAP装置と同様に、慣れるまでに数泊かかる場合があります。眠りにつくことができない場合は外してください。毎晩眠りを重ねる毎に簡単になってゆきます。

オプティピロースマスクはCPAPとどう違うのですか?

- ▶ CPAPは、その名前が示すように、呼吸サイクルを通して**継続的な**気道陽圧を器械が提供します。対照的に、オプティピロースマスクは呼吸サイクルの**呼気段階の間**にのみ、マスクにより陽圧を提供するものです。

Q and A

オプティピローは他の製品とどう違うのですか?

- ▶ どれも呼気抵抗技術を使用していますが、オプティピローマスクは**再利用可能**で、着用が簡単です。さらに、オプティピローマスクは、**呼気抵抗を調整可能な機能**を有しております。他の製品は呼気抵抗を変更出来ません。

オプティピローはCPAPマシンに置き換わることができますか?

- ▶ オプティピローマスクは、いびきを解消するための使用を意図していますが、重度の閉塞性睡眠時無呼吸の人にとっては、**CPAPに置き換わるものではありません**。ただし、旅行中、一部のCPAPユーザーはCPAPを持ち歩くことを好みません。このような場合、オプティピローマスクをオプションの一つとして考えてください。

処方箋は必要ですか?

- ▶ オプティピローを購入するために処方箋は必要ありません。

旅行中にオプティピローを使用できますか?

- ▶ オプティピローマスクは、旅行中の使用に最適です。ポケットに収納して、飛行機内やキャンプ中など、いつでも使用できます。**電源装置は必要ありません**。

Q and A

私は重度のOSAを持っています。オプティピローを使用しても安全ですか？

- ▶ オプティピローは**いびきを和らげるためのもの**として認められ、上気道の閉塞やいびきを軽減するために約1.5～約14.5cmのH₂Oの圧力を発生させます。それが役立つかどうかを確認するためにそれを試してみる必要があります。

中枢性睡眠時無呼吸ですが、オプティピローは使えますか？

- ▶ 中枢性睡眠時無呼吸の患者は原則CPAP装置等に頼り、医師の処方された治療に従うべきです。

どのくらいの頻度でオプティピローを交換するべきですか？

- ▶ **年に一度**、CPAPマスクと同じように交換を推奨いたします。

私は時々口を開きます。それは問題ですか？

- ▶ オプティピロー装置を使用している間、ため息や咳をするために時々口を開けることは**問題ではありません**。CPAPでは、口の中を流れる大量の空気のために口を開けると乾燥の原因となります。鼻や喉の乾燥はオプティピローマスクの問題ではありません。

私はオプティピローを着用する方法について良く分からなくなっています。何が間違っているのでしょうか？

- ▶ オプティピローに付属のインサートに記載されている指示に注意深く従ってください。適切なサイズのピロー(鼻枕)があることを確認してください。オプティピローには、S・M・Lの3つのサイズがあり、**枕の側面に明確なスタンプが付いています**。開封時には**Mサイズで組み立てられています**。バックルが頭の上にあり、頭に「EPAPマスク」と書かれていることを確認してください。ピローが鼻の先端に最も近い**「Up」スタンプ**でバルブに正しく取り付けられていることを確認してください。