

KW「いびき CPAP 効果」

ペルソナ設定

- 40代男性
- 家族に「いびきがうるさくて眠れない」と言われて肩身が狭い
- 睡眠時間はしっかり取っているのに疲れが取れない
- 日中、強烈的な睡魔に襲われることがあり、交通事故等への不安が絶えない
- 会社の健康診断やストレスチェックで睡眠時無呼吸症候群の可能性を指摘されている
- いびきや睡眠時無呼吸症候群の治療に効果があると言われているCPAP治療に興味がある

検索意図

- CPAPを使うと体にどのような変化が生じるのか
- 治療にどのくらい費用がかかるか
- CPAP治療は始めてどのくらいで効果が現れるのか
- CPAP治療でいびき(睡眠時無呼吸症候群)は治るのか

ペルソナが心の底から望んでいる画期的な変化とは？

- いびきが治まり家族から煙たがられなくなる
- 仕事中に眠気に襲われなくなる
- 一晩寝たら疲れが取れる
- 二度寝しなくなり時間を有効に使えるようになる

ペルソナが経験したくない暗い未来とは？

- 寝ても全然疲れが取れない
- いびきが治まらず、家族から文句を言われ続け落ち着いて眠れない
- 年中眠くて仕事に集中できない
- 居眠りが原因の事故に遭遇する
- 大病を患い生活が不自由になる

リード文構成4要素

読者の問題

いびきがうるさいと言われる
年中眠い
8時間以上寝ているのに疲れが取れない

具体的な解決策

CPAPを使った治療

解決の根拠

実際に治療を受けて効果を実感できているから

記事を読むベネフィット

- CPAP治療の効果と費用がわかる
- 睡眠の質を高めることで限られた時間をより有効活用できる

リサーチ記事

[CPAPによる治療法](#)

[CPAP治療の効果について解説します](#)

[CPAPの治療効果](#)

[CPAP治療について](#)

[睡眠時無呼吸症候群のCPAP治療と効果について](#)

[シーパップとは？期待できる効果や使用上の注意点を解説！](#)

[睡眠時無呼吸症候群へのCPAP療法](#)

[CPAP治療の効果や治療手順](#)

[CPAPの使用は「4時間・70%」以上を目標に](#)

[睡眠時無呼吸症候群のCPAP\(シーパップ\)治療とは？](#)

[いびきについて](#)

いびきがひどい人必見！CPAP治療がもたらす5つの効果を解説



深夜、寝室の静寂を切り裂くように響き渡るいびき。「うるさくて眠れない」と家族に煙たがられて
いる人もいるのではないのでしょうか。

いびきは騒音だけでなくさまざまな弊害を招きます。例えば以下のような事例です。

- 長く寝ても疲れが取れず仕事に集中できない
- 1日中あくびが止まらず「やる気あるのか」と上司に怒られる
- 車の運転中にウトウトして事故を起こしそうになった

いびきがひどくて良いことはおそらく1つもないでしょう。

質の悪い睡眠はさまざまな病気を引き起こす原因にもなるので、たかがいびきと侮らず1日も早く
改善すべきです。

そこで本記事では、一晩でいびきが改善できる「CPAP(シーパップ)療法」について紹介します。

いびきを治して家族と一緒に仲良く寝たい方は必見の内容です。ぜひ最後までご覧ください。

いびきを即改善できる装置「CPAP」とは？



一晩でいびきを改善できるCPAP療法。正式には「持続陽圧呼吸療法」といいます。

難しく聞こえますが、要は**CPAP**という機器を使って鼻呼吸を促す方法だと思ってください。

あなたがやることは専用のマスクを装着して寝るだけ。

あとはCPAPがホースを介して鼻から気道に空気を送り込み、鼻呼吸を促す仕組みです。



CPAP治療のイメージ図

引用元: かなざわ内科クリニック「[CPAPによる治療法](#)」

CPAP治療最大の強みは「即効性」です。

効果は治療初日が最も体感できます。寝起きの気だるさはなく目覚めはバッチリ。工作中や運転中に眠気をもよおすことが激減したというのは治療を受けた方の声です。

「こんなすがすがしい朝はいつ以来だろう」

CPAPを使えば、本来迎えてあたりまえの朝を一晩で取り戻せます。

CPAP治療で期待できる5つの効果



CPAP治療は以下の5つの効果をあなたにもたらしめます。

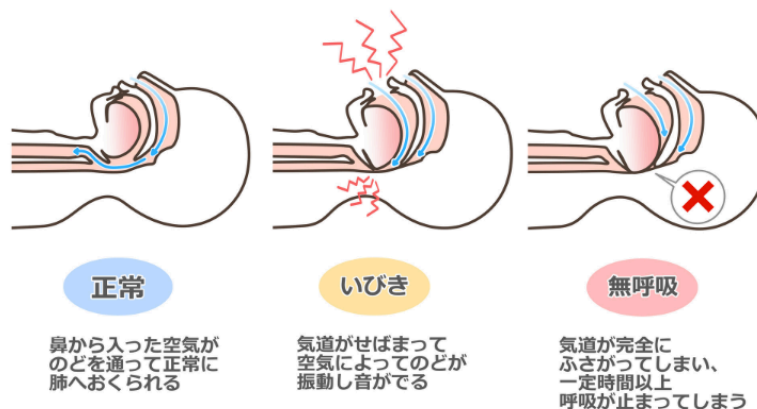
1. いびきと無呼吸が減る
2. しっかり疲労回復できる
3. 日中に眠気を感じる頻度が減る
4. 血圧が下がる
5. 合併症を予防できる

順番に詳しく紹介します。

1. いびきと無呼吸が減る

CPAPを使うといびきと無呼吸が減ります。

いびきは睡眠中に気道が狭まって起こる振動音。無呼吸は睡眠中に気道がふさがり、空気が遮断されて一定時間以上、呼吸が止まる現象です。

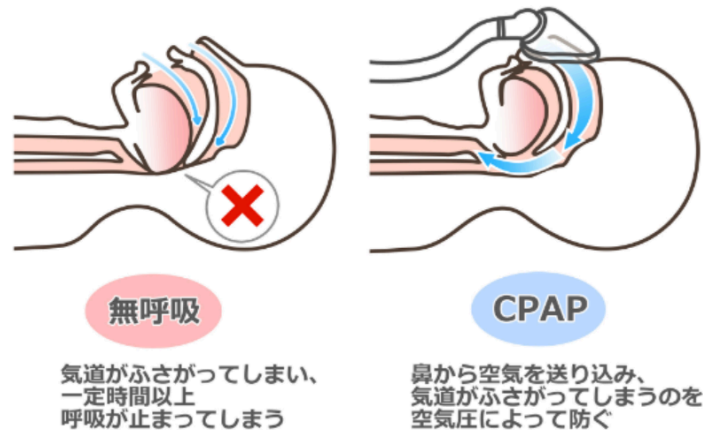


引用元: ふくおか睡眠クリニック「[睡眠時無呼吸症候群のCPAP治療と効果について](#)」

気道が狭くなるほどのどの振動が大きくなる＝いびきが大きくなります。

無呼吸状態はのどが振動せず音は止まりますが時間的には一瞬です。結果、周囲には「ひどい
いびき」と感じられることがほとんどです。

CPAPを使うと、送り込まれた空気の圧力で気道が確保され、いびきや無呼吸が減ります。



引用元：ふくおか睡眠クリニック「[睡眠時無呼吸症候群のCPAP治療と効果について](#)」

CPAP治療によって睡眠中1時間に止まっていた呼吸の回数が約**46回**から**1.3回**まで改善された事例もあります。

2. しっかり疲労回復できる

CPAPを使って気道が確保されると、体内に安定して酸素が行き渡ります。

特に酸欠によって十分休めなかった脳がしっかり疲労回復できるので、目覚めが良くなりすっきりした状態で1日を過ごせます。

3. 日中に眠気を感じる頻度が減る

CPAP治療を受けるとしっかり疲労回復できるため、日中に眠気を感じる機会が減ります。

ポカポカ陽気の日には電車に乗ったらほぼ鉄板でウトウト。あなたはいい気分でしょうが豪快ないびきで周囲は大迷惑なことこの上ないでしょう。

しかし、CPAP治療で睡眠の質を改善すれば眠気をもよおす機会が減り、読書をしたり綺麗なお姉さんに見とれたりと有意義(?)な時間を過ごせるかもしれません。

4. 血圧が下がる

睡眠の質は血圧に影響します。

いびきと同時に高血圧に悩まされていた人がCPAP治療を受けた結果、正常値前後まで数値が改善された事例があります。

改善の度合いには個人差がありますが、人によっては血圧を下げる薬の服用を止めても大丈夫な状態まで改善される可能性は十分にあるでしょう。

それほど睡眠が健康に及ぼす影響は大きいということです。

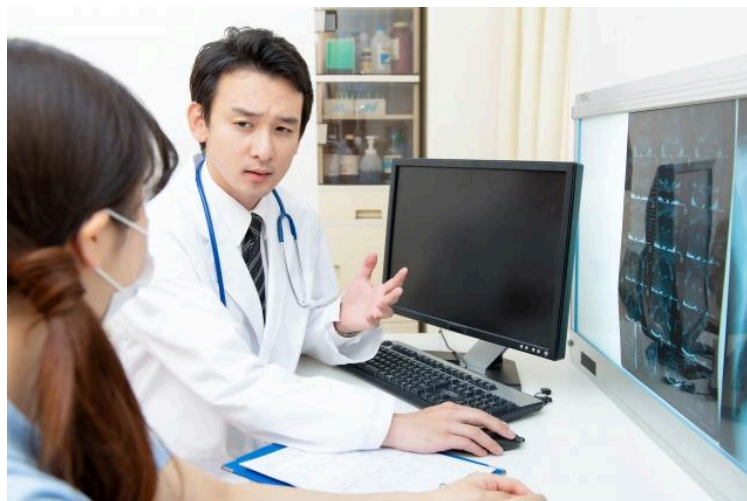
5. 合併症を予防できる

CPAP治療はいびきの症状改善だけでなく、以下の合併症に対する予防効果もあることが確認されています。

- 脳卒中
- 心筋梗塞
- 糖尿病
- 不整脈
- 睡眠時無呼吸症候群

こうした症状に悩まされている、または不安に感じている人は本来の治療に加え、**CPAP**治療で睡眠の質を改善すると良いかもしれません。

CPAP治療導入までの流れと費用



ここでは、CPAP治療導入までの流れとかかった費用についてまとめました。

病院によって検査内容や費用は異なります。参考程度にご覧いただき、検査や治療を受ける前に必ず病院に方法や費用を確認してください。

1. 簡易検査

簡易検査の費用は**3,000円**前後です。

自宅に検査機器が郵送され、指先や手首に装着して一晩寝ます。

翌日、機器を送り返せば検査終了です。着払い伝票が同封されており、返送費用はかからない場合が多いです。

2. 精密検査

精密検査の費用は**13,000円**前後です。簡易検査と比べて一気に料金が跳ね上がる印象です。

精密検査は一日検査入院する必要がある病院が多いです。ただし、最近は簡易検査と同様に在宅で検査できる病院も増えていますので、事前に確認することをおすすめします。

また、簡易検査で重症と結果が出た場合、精密検査でも同様の結果が出るケースが多いです。

検査結果や症状によっては簡易検査の段階で直ちに治療を開始する病院もあるため、もし簡易検査で重症と診断されたら医師に相談してみてください。精密検査代を節約できるかもしれません。

3. 治療

治療に使う**CPAP**機器はレンタルの場合、1か月あたりの費用は診察代と合わせて**4,500円**ほどです。1日150円で快適な朝を迎えられる計算です。

機器は郵送で送られてきます。コンセントをつないで装着すればすぐ使えるように設定されていますので、こちらであれこれする必要はありません。

朝起きたらボタンを1プッシュすれば機器は止まり、睡眠中の呼吸データなどが自動で病院に送られます。

レンタルの場合、ホースやマスク、固定するベルトといった消耗品は年1回新品が送られてきますので、最初に紹介した金額以外の負担はほぼ発生しません。

CPAP治療のデメリット



ここまでCPAP治療の良さを紹介してきましたが、残念ながらCPAP治療にはデメリットもあります。

<CPAP治療のデメリット>

1. 完治する治療法ではない

2. 身体に合わない場合がある
3. 定期的に医師の診察を受けなければならない
4. 機器のメンテナンスが必要
5. 費用が高額になる可能性がある

順番に紹介します。

1. 完治する治療法ではない

CPAP治療は対症療法なので、**CPAP**治療でいびきが完治することはありません。

CPAPを使うのをやめたらいびきがひどい状態に即逆戻り。家族には再び白い目で見られ、日中眠気に襲われ仕事に支障が出る日々が返ってきます。

いびきの完治は結構難しく時間もかかるため、即効性とコスパの良さを考えると**CPAP**は決して悪い選択ではありません。医師が第一選択としてすすめるのが何よりの証拠です。

CPAP治療と生活習慣の改善など時間がかかる根本的な治療を並行して行うのが、生活に不便なくいびき完治を目指す最適解といえるでしょう。

2. 身体に合わない場合がある

CPAP治療は向き・不向きがあります。

人によっては機器を装着して寝ることに息苦しさを感じる、寝つきが悪くなることがあり、慣れるまで継続が必要です。

しかし、一定期間使っても慣れない場合は他の方法を探さなければなりません。その場合は医師に相談して自分に合う治療法を見つけましょう。

3. 定期的に医師の診察を受けなければならない

CPAP治療を保険適用で受けるには、毎月医師の診察を受けなければなりません。

診察内容は毎日の使用状況や睡眠状態を確認し、必要に応じて空気圧の設定を変えたりする程度なので、問題がなければほんの数分で終わります。

その数分のために毎月病院まで足を運ばなければならないと考えるのは正直面倒ですが、怠ると保険適用を受けられなくなる場合があります。

最近はこの声に応え、オンライン診療を実施している病院もありますので、治療を開始する前に確認しておくとい良いでしょう。

4. 機器のメンテナンスが必要

CPAP機器を正常に使うには日々のメンテナンスが必要です。

主な内容はマスクやホース、バンドの洗浄です。特にマスクとホースは汚れやカビを防ぐために毎日洗浄、乾燥させることをおすすめします。

5. 費用が高額になる可能性がある

いびき対策をCPAPだけで行うとなると一生続けなければならず、費用が高額になる可能性があります。

厚生労働省の「[簡易生命表](#)」によると2023年における男性の平均寿命は81.09歳です。現在50歳の人の場合あと30年生きる計算ですから、レンタルだと4,500円×12か月×30年＝162万円と費用がかなり高額になります。

これならメンテナンスの手間が生じますが、レンタルではなく機器を購入した方が安上りです。

レンタルの場合、一度に高額な負担はかかりませんが、長い目で見るとかなりのお金を使う点は頭に入れておく必要があります。

まとめ | いびきが気になったらまずは一度病院へ



いびきがひどいと感じたら、一度病院で検査を受けることをおすすめします。

理由は以下の3つです。

- いびきがひどい時点で睡眠の質はかなり悪いから
- どのくらい睡眠の質が悪いかは自分で判断がつきにくいから
- いびきの原因は多岐にわたり、対策は人によって異なるから

検査結果から医師に客観的に判断してもらい、あなたに合った対策を知ることが大切です。

さまざまな治療法の中で多くの人に効果があり、かつ即効性が高いのが**CPAP**の強みです。

睡眠は毎日欠かせないものなので、効果がすぐ現れるのはいびきに悩む人にとって非常に助かります。医師がCPAPを最初に提案するのもこの点によるところが大きいです。

一方で**CPAP**ではいびきを治せません。悪く言えばその場しのぎの治療法です。

しかし、睡眠の質は身体にあらゆる影響を及ぼすので、その場しのぎでも改善すると生活は好転します。

CPAPで睡眠の質を保ちながら自分に合った根本的な治療を探し、快適に過ごせる毎日を手に入れましょう。