

2006
10
毎月15日発行

快眠CPAPers 通信

シーパパーズ

睡眠時無呼吸と脳血管障害の関係

脳血管障害は起床後、早朝の時間帯に多いことから、睡眠時無呼吸症候群との間に深い関係があることが確実視されています。

脳血管障害発症には数多くの危険因子があり、例えば、基礎疾患としての**高血圧**、**心疾患**、**不整脈**、**糖尿病**、**高齢男性での喫煙や大酒家**などがあげられ、これらにより血管の動脈硬化が進みます。睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、**肥満**、**高血圧**、**インスリン抵抗性**を根源とする脂質・糖代謝異常などを重複して合併していることが多く、**動脈硬化をきたすほぼすべての要因が兼ね備わっている**とも言えます。

しかも、睡眠中の無呼吸状態により、著しい低酸素血症や激しい交感神経の緊張状態が繰り返され、これが刺激となり**血栓の形成が進み**、**脳・心血管の血流が阻害され脳梗塞や心筋梗塞が起こります**。

CPAP療法は、睡眠中の無呼吸状態を改善することで、**脳心血管障害を発症させる動脈硬化や血栓症のリスクを低下させる**ことがわかっています。

死の四重奏と言われる「**肥満**」「**糖尿病**」「**高脂血症**」「**高血圧**」の存在は、**脳梗塞や心筋梗塞などの致命的な病の引き金**となります。また睡眠時無呼吸症候群の患者さんの多くに該当することから、CPAPによる**無呼吸症状の改善と共に生活習慣病の改善が重要と**考えられています。



健康診断は受けていますか？異常値をほったらかしにしてはいませんか？長い間続いている異常値や、気になる箇所は必ず先生にご相談して下さい。健康診断の結果は出来るだけ持参して下さいますようお願いいたします。



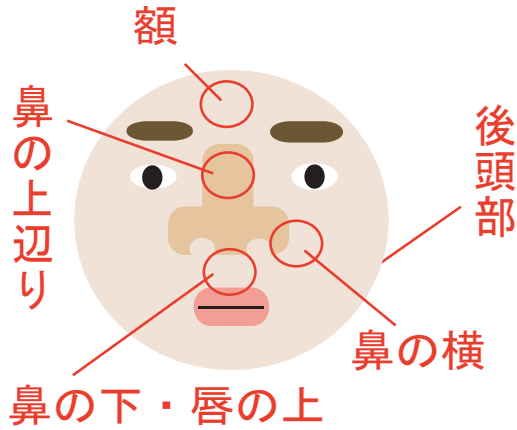
十月に入り、朝夕はだいぶ肌寒くなってきました。気温の変化が激しい為か風邪も流行ってきましたね。体調の管理に気をつけましょう。
さて今月号は、無呼吸症候群と脳梗塞の関係について書いてみました。生活習慣病の改善は早めに取り掛かなくてはなりません。
今年も残すところ3ヶ月余りです。身体に気を付けて乗り切りましょう！

マスクによる皮膚のトラブル

ありませんか？

CPAPマスクにより、顔や後頭部にかぶれや傷を作っている患者さんがいます。

【原因と対処法】



主な原因はマスクによる圧迫です。マスクの角度やバンドの締め過ぎに注意が必要です。また、マスクのゴムが肌に合わない場合や、体調の変化や季節的な環境の変化が原因で一次的にトラブルを起こす場合もあります。(例えば汗疹など)

マスクの種類の変更や、軟膏の処方、マスクのフィッティング調整をしますので、必ずご相談してください。

検査室からのお願い

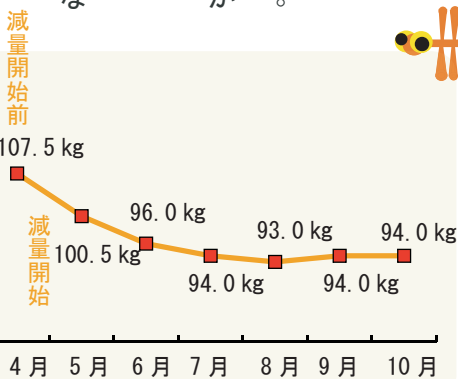
- ☆月に一度の受診を忘れないようにしましょう！
- 現在患者さんの増加に伴い、来院のない患者さんへの管理が厳しくなっております。CPAPを返却していただく場合もあります。ご注意ください。詳しい内容は検査スタッフへお尋ね下さい。
- ☆来院の際は、**診察券・保険証**をお持ち下さい。
- ☆領収書が確定申告などでご入用の方は、今年度より再発行に費用が発生することがありますので、毎月の領収書を大切に保管してください。

☆水曜午前は休診です。 ★検査室直通電話 093-921-0493

井引角蔵のダイエット日記(その5)

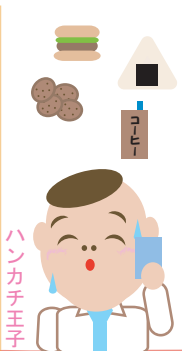
絶対リバウンドなんかするもんか！

みなさん10月に入り朝晩もすっかり冷え込んでまいりました。朝のウォーキングのときには、街路樹の銀杏からぎんなんの実が落ち周辺にはなんともいえない香りが漂ったりしています。それでは今月の経過発表です。よく言えば現状維持の状態なのですが、内情はといえば結構苦労しています。



最近、残業、出張、飲み会が多くなり朝のウォーキングがあまりできなくなったり、晩御飯の時間やメニューのやりくりなど困っております。それでも昼食はお蕎麦中心の低カロリー食にしたりしますが夜残業の時にはスナック菓子で晩御飯の代わりにしたり早い時間にコンビニで買い置きを買ってきたりしますが、どうも栄養バランスが悪くって。そこで最近**マイクログダイエット**を購入し毎日ではないのですが残業のときなどに利用しています。

井引さんと同じような食事の問題を抱える方は多いと思います。維持するだけでも井引さんは努力を必要としていますから減量を成功させるには、それ以上の努力が必要なのです。諦めずに頑張りましょうね！



耳鼻科外来

10 / 14 (土)
28 (土)
11 / 11 (土)

☆十一月以降は第二土曜のみ診療です。

ご報告

私事なご報告ですが、検査室主任の森榎が結婚しました。また、検査室の清水が結婚して吉田になりました。清水は勝手ながら今年度末で退職となります。