

2006  
11  
毎月15日発行

# 快眠CPAPers通信

シーパパーズ

あつという間に年末です。これから色々忙しくなります。気温は例年に比べるとまだ過ごしやすいいようですが、温度変化が激しいため、風邪をひきやすくなっています。服装の工夫をして下さいね。インフルエンザの予防接種も受付開始していますよ。希望の方はお尋ね下さい。さて今月号は脳卒中の予防について取り上げてみました。どんな病気でも気をつけるところは同じですね。

## 脳卒中を防ぐための十か条

脳卒中とは・・・脳血管障害とも言われ、脳の血管に何らかの問題が起こって、脳に血液が行き届かなくなる病気です。脳梗塞・脳の血管が詰まる、脳出血・脳内の血管が破裂する、クモ膜下出血・脳表面の血管に出来た動脈瘤が破裂する、の3タイプがあります。

中でも脳梗塞は近年増加傾向にあります。食生活の欧米化に伴い、動脈硬化の原因となる糖尿病や高コレステロール血症が増加していることが、原因の一つと考えられます。

今回は、日本脳卒中協会が作成した「脳卒中予防の十か条」をご紹介します。普段からシツコク言っている内容ですが、年末を前にもう一度頭にいられてくださいね。

- 一、手始めに高血圧から治しましょう  
上の血圧は140mmHg以上で、下は90mmHg以上で高血圧と診断されます。高血圧があると血管壁が傷つきやすく、動脈効果が進みやすくなります。
- 二、糖尿病放っておいたら悔い残る  
空腹時血糖126mg/dl以上で糖尿病と診断されます。
- 三、不整脈見つかれば次第すぐ受診 特に心房細動は注意！  
非喫煙者に比べ脳卒中の危険性は3倍以上にもなります。
- 四、予防にはタバコを止める意志を持って
- 五、アルコール控えめは薬 過ぎれば毒
- 六、高すぎるコレステロールも見逃すな  
LDL(悪玉)コレステロール140mg/dl以上は注意！  
総コレステロール200mg/dlから危険度は上がります。
- 七、お食事の塩分・脂肪控えめに
- 八、体力にあった運動続けよう
- 九、万病の引き金になる太りすぎ  
BMI(体重÷身長×身長)が25以上で肥満です。
- 十、脳卒中起きたらすぐに病院へ  
片方の手足・顔半分・麻痺・しびれ。ろれつが回らない、言葉が出ない。立てない、歩けない。片方の目が見えない。激しい頭痛、などの症状が突然現れます。

## 乾燥対策

### 口や鼻の乾燥はありませんか？

これからの季節は、空気が乾燥するため鼻や口の中も乾燥しやすくなります。口やのどの粘膜が乾燥すると、雑菌が繁殖し風邪をひきやすくなります。CPAPを使っても乾燥が気になる方は多くの場合、口からエアリー漏れをしていることが考えられます。口に細いテープを縦に何枚か貼ってみると良くなったという話をよく聞きます。それでも改善の無い方は、CPAPに加湿器をつけたり、お部屋を加湿してみましょう。

CPAPの加湿器を希望される方はスタッフへご相談ください。

## 検査室からのお願い

- ☆月に一度15日まで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。ご注意下さい。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

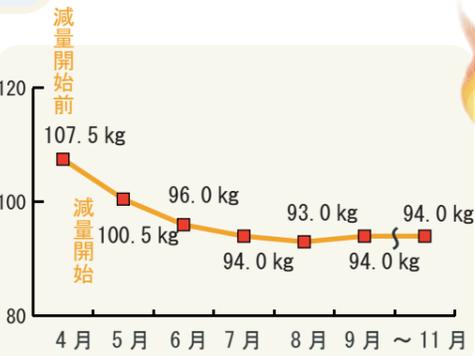
## 井引角蔵のダイエット日記(その6)

みなさん早速ですが今月の体重の結果発表です！  
現状維持の94kgです！自分では減量しているつもりですが現実にはなかなか減りません、それでもリバウンドをしていないことをよしとして今月も頑張りま〜す。

私も最近のダイエット生活についてはリズムも安定してきましたがその中でも苦労しているのはお酒を飲む席での対応です。おそらくこの記事を読まれている方のお酒は私と同じ働き盛りの男性の方で私同様飲む機会も多いかと思えます。そこで今回は、ホームページで見つけたダイエットの為にカロリー摂取のポイントをまとめてみました。

### 「お酒の席でのお酒とつまみの摂り方」

- ・ダイエット中お酒の付き合いがある日は朝・昼食合計で800kcalまでとし、飲む席で800kcalを目標とする。
  - ・飲む席での800kcalの摂り方の例  
生ビール中ジョッキ(200kcal)×3杯  
バターコーン(80kcal)
  - 冷奴(50kcal)
  - 枝豆(50kcal)
  - 梅干(10kcal)
  - ほうれん草おひたし(10kcal)
- あとは好みでお酒の種類や量を変えてその分つまみの量を増減させる。ちなみにお酒のカロリーは  
焼酎水割り(120kcal)、グラスワイン(73kcal)  
日本酒1合(185kcal)、ウイスキー水割り(70kcal)



### 「お酒の量をセーブするには・・・」

- ・アルコールとお茶(ウーロン茶)を交互に飲む。
  - ・飲み物を頼む時氷を多めに入れてもらい、できれば氷もボリボリかじると食べた気になつて一石二鳥。
  - ・熱燗(焼酎ならお湯)を熱めにしてチビチビゆつくりと。
  - ・焼酎、ウイスキーの水割りなら量が減った分アルコールを足さずに水を足す。
  - ・飲みに行く時所持金を最小限にする。
  - ・同じ酒を飲み続ける。「飽き」を狙った心理作戦)
  - ・思いっきり高い酒を飲む。
- 私もお酒のお席でなんとなくコントロールしていましたが結構お手本に近い飲み方をしていました。  
(たまには脱線しますが)

## インフルエンザ 予防接種が始まりました。



ご希望の方はスタッフへお申し出下さい。