

2007  
2

毎月15日発行

# 快眠CPAPers 通信

睡眠時無呼吸症候群の方は高血圧を合併することが約60〜70%あります。睡眠中に何度も起こる無呼吸状態によって酸素不足になり、脳はしっかりと休みできない状態に陥ります。このとき昼間活動しているときと同じように交感神経が興奮し、脈拍の変動が激しくなり、心臓から必要以上に血液が送り出されるため、就寝中、本来なら下がるはずの血圧が下降せず血圧が上がってしまいます。

**高血圧が続くと、心筋梗塞、心不全、脳卒中、腎不全などが起こりやすくなります。**

## 朝、血圧が高いことがありませんか？

寒い日が続いています・・・とご挨拶したいところですが、暖かな日が続いています。あのキリッとした冬の寒さがないのも寂しいなあと感じたりしています。しかし、やはり空気が乾燥しているためか風邪やインフルエンザの患者さんは増加しているようです。うがい、手洗い、お部屋の加湿に心がけて冬を乗り切りましょう！

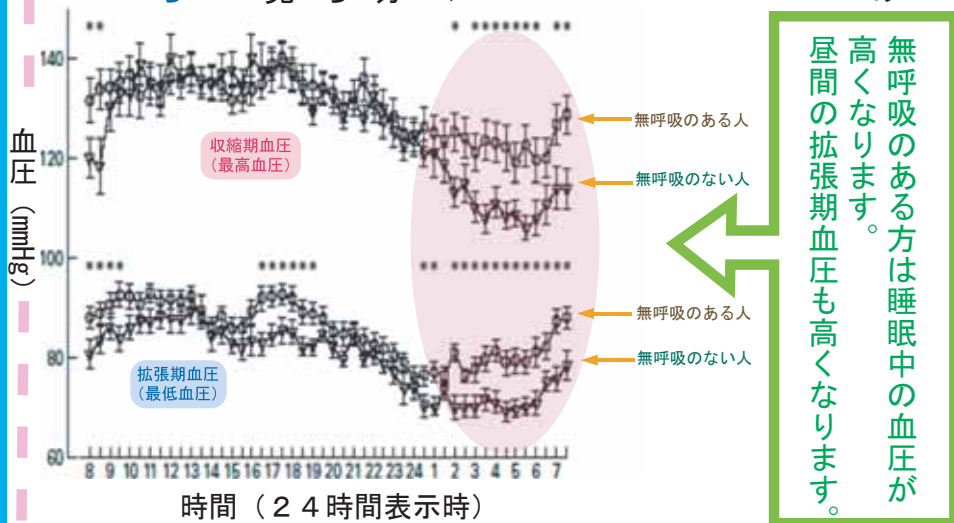
さてさて、お待ちせよ！久々に井引角蔵さんが帰ってきました！気になるその後を報告いたします。



しかし、CPAPを使用することにより無呼吸がなくなり、就寝中の血圧を安定させることができます。若い方ではまだ血管の動脈硬化が進んでいないので、CPAPをつけた翌日より血圧が下がってくる人が多いようです。

高血圧は無呼吸だけでなく肥満、喫煙、アルコール、塩分過剰摂取、過労、ストレス、運動不足など様々な原因があげられます。まずは自分の血圧がどのレベルであるのかきちんと把握をし生活習慣や食生活の見直しから始めていきましょう。

まずはご自分の体重の5%を減らすことを試みましょう。



## タイトレーション検査

タイトレーション検査とは頭に電極をつけた状態（一回目の入院検査と同じです）でCPAPのマスクをつけ、一晚入院して検査をうけてもらいます。この検査では、スタッフが一晚を通して患者さんの呼吸の状態やびびき、脳波などをモニターで確認しながら、最適なCPAPの圧を決定するという目的があります。圧はもちろん、きちんとマスクが着けているかも確認していきます。一度この検査を受けていただければその患者さん一人一人の最適な処方圧が確認できますので、今後のアドバイスの参考にも役立ちます。また長年CPAPを使用されている方で最近体重が増えてきた、眠気が増してきた、逆に痩せたのでCPAPを卒業できるか確認したい、今の無呼吸の状態を確認したい方など検査を受け付けておりますので、お気軽にスタッフにご相談ください。

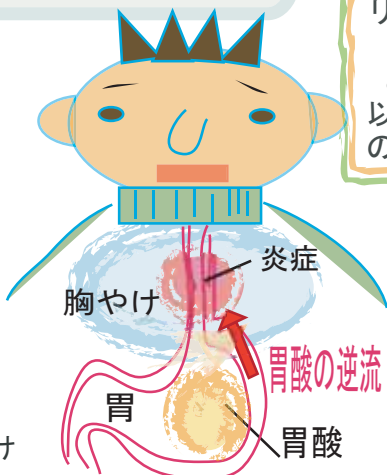
## 胃食道逆流症

睡眠時無呼吸症候群に、胃食道逆流症が合併しやすいことをご存知ですか？あまり聞いたことはないと思いますが、当院での調査によると合併率は40.0%にもおよびます。

胃食道逆流症は、胃酸が食道を逆流することで夜中にすっぱい胃液が上がってきたり、胸やけ、胸痛が出現し夜間の覚醒の原因にもなります。

睡眠時の無呼吸状態では、胸腔内が陰圧になるため、食道内に胃の中の物が逆流しやすいのです。また、睡眠が浅く寝返りが激しいのも一つの要因になります。

しかし、胃食道逆流症はCPAPを使用することで改善が認められることがわかっています。以前は朝起きたときに胸やけがしていたという方もいらっしゃると思います。現在も症状がある方は早めにご相談ください。



## 井引角蔵のダイエット日記（その7）

～絶対・・・リバウンドするかも・・・～

みなさん前回の11月を最後にダイエット日記の執筆を中断し早や2ヶ月経ちました。ところが先日検査室の波多野さんから突然メールがありいろいろな方から「井引角蔵はどうなった！」との問い合わせが多数あり、ついにはその後の角蔵さんの様子を書いてもらえませんかとのことでした。

私事のこのような記事を楽しみにしていただいたと思うとなんとも嬉しくなる一方現在の私にこの記事を書く資格があるのかどうか考えてしまうのであります。そうです・・・とうとうリバウンドしてしまったのです。

トホホ・・・(T\_T)

現在の体重は98kgで前回の記事からだ4kgアップです。一応言い訳をさせていただきますと昨年末から仕事のストレスで酒浸りの生活になり、また年明けには1ヶ月ほど体調を崩し朝1時間のウォーキングをサボってしまい（多分これが一番の原因）その後も朝の布団の暖かさに負け、瞬間間に増量してしまったのであります。リハ室の大池先生、山野上先生ごめんなさ～い。

といった言い訳ではありますが今回記事は私の懺悔とさせていただきます来月以降、皆様の応援に応え減量の報告が出来ますよう頑張りたいと思いますので、みなさん応援よろしくお願ひいたします！！

## 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！
- ☆CPAPは健康保険の適用となりますので1カ月に一度の受診が必要です。来院が無い場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。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

