

2007  
4

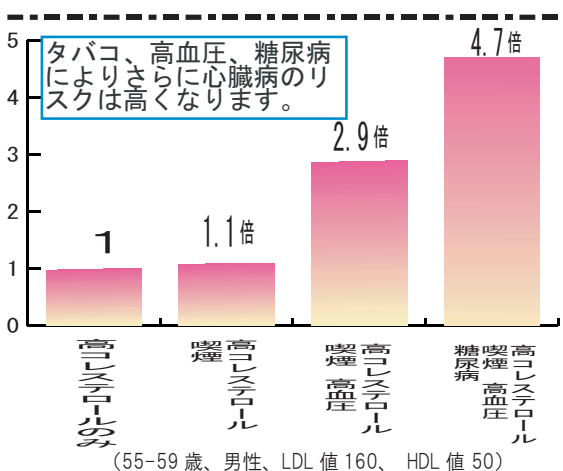
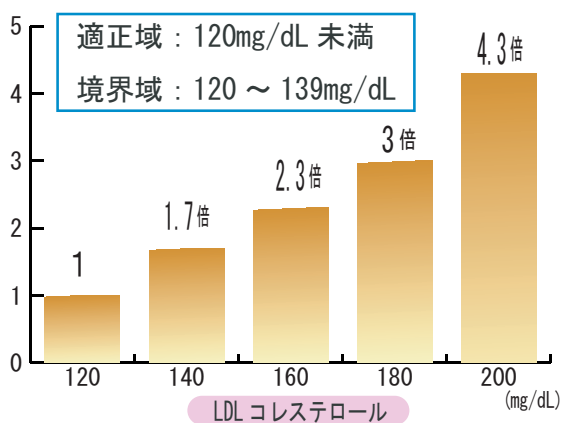
毎月15日発行

# 快眠CPAPers 通信

シーパパーズ

「コレステロール、これって高いと何がそんなに悪いんだろう？」

## 悪玉コレステロールと心臓病の危険性



低下させる治療が大切になります。コレステロールを下げる方法には①食事を直す②運動を習慣にする③薬を飲むという方法があります。コレステロールが高くなる原因は血圧や血糖が高くなる原因と共通しています。コレステロールだけ薬で下げてもいざ血圧や血糖が上がって、これらも薬が必要になるかもしれません。まずは生活習慣の改善からがんばってみましょう。

高コレステロール血症、高血圧、糖尿病は「生活習慣病」と呼ばれ、運動不足や食べすぎ、肥満、ホルモン変化などがその原因です。血液の中にコレステロールが増えると、それが血管の壁に入り込みコブの様な動脈硬化ができます。この動脈硬化を起こすのは、コレステロールのうち、**悪玉コレステロール(LDLコレステロール)**です。善玉コレステロール(HDLコレステロール)は逆に動脈硬化を防ぐ働きがあります。

高血圧、糖尿病、喫煙などはコレステロールが血管にたまるのを促進する働きがあるため、コレステロールがあまり高くなっても動脈硬化が起こりやすくなります。

動脈硬化が進むと、**心筋梗塞や狭心症、脳卒中、足などの血管が詰まる病気になるてしまいます。**早いうちから悪玉コレステロールを

## コレステロールと動脈硬化



桜の花も散り、緑がまぶしい日が続いています。CPAPもだいぶ使いやすい季節になってきたのではないのでしょうか？さて、春の健康診断を受けられた方も多いと思います。結果はどうでしたか？今月号ではコレステロールと動脈硬化の関係について書いてみました。また、管理栄養士からの食事アドバイスも載っていますので食生活改善の参考にしてみてください。

## 食習慣(食べ方)をもう一度、見直してみませんか？



### ① 食事はゆっくり食べていますか？

時間に追われている人が多いせいか、よく噛まないで、あっという間に食事をすませる人を見受けられます。速く食べると満腹感、満足感がなく、**食べ過ぎる原因**にもなり、胃腸にも負担がかかります。よく噛んで料理を味わい、楽しんで食べる習慣をつけましょう。

### ② 1日3～4回に分食しましょう

長年のさまざまな生活習慣から1日の食事を2回食にしている人が多いのですが、**回数を減らすとその分1回の食事量が増え**、かえって2回食のほうが肥満になりやすくなります。1回の食事の量を少なめに回数を分けて食べるのが賢い方法です。

### ③ 夜遅くに食べていませんか？

肉や揚げ物などは、消化するまでに約4時間かかるといわれています。夜遅くに食事をすると、眠っていても消化器官が働き続けている、ということになってしまいます。それでは、深い眠りを得ることがむずかしくなってしまう。夕食は、軽めにする、夜食は控えるという生活をしたほうが、睡眠には良いと思われま。

## 太陽の光でよい睡眠を。

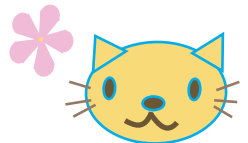


朝、目が覚めたら太陽の光を浴びましょう。すると、太陽光の情報が目を通じて視床下部(視交叉上核)にある体内時計のリズムがリセットされます。すると14～16時間後になると体が眠る準備を始めるのです。(人間が本来もっている一日の単位は25時間だそうです。この25時間の周期を24時間で1日の周期に合わせる事ができるのが体内時計の役割です。)曇りの日でも屋外は室内の5～10倍の明るさがあります。起床後、2時間以内に太陽光を浴びないとリセットが行われません。

また、休日に遅くまで布団の中で過ごす体内時計のリセットができずその夜はなかなか寝付くことができません。日の朝、起きるのが辛い・という事が起こってしまうのです。

### 検査室からのお願い

- ★月に一度、15日までの受診を必ずお願いします！！
- ★CPAPは健康保険の適用となりますので1か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。ご注意ください。
- ★来院の際は、診察券・保険証をお持ち下さい。
- ★領収書の再発行はいたしません。
- ★水曜午前は休診です。
- ★検査室直通電話 093-921-0493



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。BMI25以上、または身長-100が自分の体重を超えている方は、食生活を見直す良いきっかけになると思います。指導をご希望の方はスタッフにお申し付けください。