

2007  
5

毎月15日発行

# 快眠CPAPers 通信

シーパパーズ

## メタボリックシンドローム診断基準

**必須項目** おへそ周り 男性 85cm以上  
女性 90cm以上  
(内臓脂肪面積が男女とも100cm<sup>2</sup>以上に相当)

+

**選択項目** (次の3項目のうち2項目以上)

【脂質代謝異常】  
・ 高中性脂肪 150mg/dl以上  
・ 低HDLコレステロール (善玉コレステロール) 40mg/dl以下

【高血圧】 130/80 以上

【高血糖】  
空腹時血糖 110mg/dl以上



### 内臓脂肪

内臓につく脂肪。血管に入り込みやすく、生活習慣病の危険因子に強い関係がある。ホルモンの関係で、女性よりも男性に蓄積しやすい。

### 皮下脂肪

皮膚のすぐ下にある脂肪。女性に多い。下腹部・腰周りおしり周りにつきやすい。生活習慣病を合併するリスクは少ないが心臓や膝への負担を考えると減量が必要。



想像してみてください！結構な量ですよね・・・  
さあメジャーと検診結果を用意してメタボリックシンドロームのチェックしてみましょう！

メタボリックシンドローム（代謝症候群）とは、**内臓脂肪の蓄積**が原因となり様々な病気を引き起こされた状態をいいます。内臓脂肪の蓄積によりインスリンの分泌が低下します。インスリンが正常に機能しなくなると**糖尿病**や**高血圧**、**高脂血症の危険性が高まります**。その結果、動脈硬化が促進され、メタボリックシンドロームでは十年後の狭心症や心筋梗塞の危険度が正常な人に比べ約30倍も高くなります。また、**内臓脂肪蓄積の結果、尿酸産生が高まり、高尿酸血症にもなりやすくなります**。

## メタボリックシンドローム

日差しの強い日が多くなってきました。しかしまだまだ朝夕は冷えますね。体調の管理をしっかりと、そして体重の管理もしっかりと行ってください。さて今回はテレビやマスコミでも度々取り上げられているメタボリックシンドロームについてです。言葉を聞いたことがあるという方は多いと思いますが、診断基準はわかりますか？

## ぐっすり眠りたい。

～睡眠を妨げる刺激物とは？～

いつも習慣にしていることの中にももしかしたら睡眠の妨げとなる行動があるかもしれません。チェックしてみましょう！

### ①夕食後にカフェインを多く含むものを摂取していませんか？

カフェインは覚醒作用を持つ代表的な物質です。寝つきが悪くなり、夜中に目が覚めることが多くなります。紅茶、緑茶、コーヒー、ココアにはもちろん、コーラ、栄養・健康ドリンク剤、チョコレートなどに多く含まれています。カフェインは摂取して30分程度で覚醒作用が出現し、4～5時間持続します。寝つきが良くない場合には就床前4時間のカフェイン摂取を避けましょう。

### ②寝酒をしていませんか？

睡眠薬代わりにアルコールを摂取すると、寝つきは良くなりますが夜間後半の睡眠が浅くなり中途覚醒が増え、睡眠の質の悪化を招くこととなります。また飲み続ける事で慣れが生じ、同じ量ではだんだん寝付けなくなるため量が増加します。このためアルコール過剰摂取による精神的・身体的問題が起こりやすくなります。どうしても寝付けないというときは医師との相談の上、睡眠薬を使用する方が安全です。

### ③就床前にタバコを吸っていませんか？

タバコに含まれるニコチンは交感神経の働きを活発にし、睡眠を障害します。この効果はタバコを吸ってすぐに出現し、数時間出現します。タバコを寝る前のリラックスにと吸う人が多いようです。基本的にニコチンは刺激物ととらえ、就床直前の喫煙はしないように習慣付けることが重要です。また、当院では禁煙指導も行っております。ご希望の方はスタッフにお申し付けください。

### ④就床前にたくさん食べていませんか？

寝る前に食事を摂ると、睡眠中に消化が行われ、睡眠に悪い影響を及ぼします。先月号でもお話したとおり、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。どうしてもお腹がすいて眠れない場合にはビスケットなど軽いスナックや牛乳など消化器系に負担の少ないものを少量取るようにしましょう。

### ⑤就寝直前に熱いお風呂に入っていないですか？

就寝前に42℃以上の熱いお風呂に入ると入眠が妨げられ、睡眠が浅くなります。どうしても熱い風呂じゃなきゃダメだ！という人は寝る2時間前までに入浴を済ませましょう。反対に39～40℃のぬるめのお風呂はリラックス効果をもたらす、深い睡眠を増やしてくれます。自分の好きないい香りの入浴剤を入れるとさらにリラックス効果が期待できそうです。

### 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。午後は19:30まで受付をしております。
- ★検査室直通電話 093-921-0493

