

2007
8

毎月15日発行

快眠CPAPers 通信



うだるような暑さの日が続いていますが、皆さん体調調など崩されてはいませんか？

ビールが最高！な季節ですがダイエッターは飲みすぎには注意ですよ！糖質ゼロとかでも結構おいしいのが出るのでしっかりと栄養表示はチェックして選んでくださいね。

さてさて、今月号では禁煙外来の紹介をしております。禁煙は早く始めれば始めるほど後々に良いですから、ぜひトライしてみてください。

糖尿病と睡眠時無呼吸症候群

糖尿病とは摂取した糖質を十分に代謝することができず、血液中に含まれる糖の濃度が高い状態が続く病気です。血糖値はインスリンというホルモンの分泌によって調節されていますが、これが何らかの原因で分泌量が低下したり、働きが十分でないと血糖が高くなってきます。

糖尿病患者さんの約9割は2型糖尿病というタイプで、肥満・過食・運動不足・ストレス・加齢などの複数の因子が絡み、インスリンの分泌や働きが低下して発症します。

糖尿病は始めは痛みなどの症状がないため、血糖値が高かったりしてもそのままにしている方が多いようです。しかし、**糖尿病の怖さは合併症**にあります。**神経障害、網膜障害、腎臓障害**などが引き起こされてきます。神経障害は手足のしびれや筋力低下、網膜障害は視力の低下や失明につながります。腎臓障害で人工透析をしないと生きていけない状態になったりします。また高血糖は動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞・脳梗塞・足の血管の閉塞や壊疽で足を切断しなくてはならない状態にもなります。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) は**2型糖尿病を引き起こしやすい**といわれています。SAS患者さんには肥満の方が多く、糖尿病を合併している人が多い、というだけではなく、**無呼吸により十分な睡眠が取れていないとインスリン(夜間睡眠中に最も多く分泌される)の分泌量が減少し、糖尿病が悪化しやすくなるのです。**

SASが原因の糖尿病ならばCPAP治療によって改善していくことが報告されています。

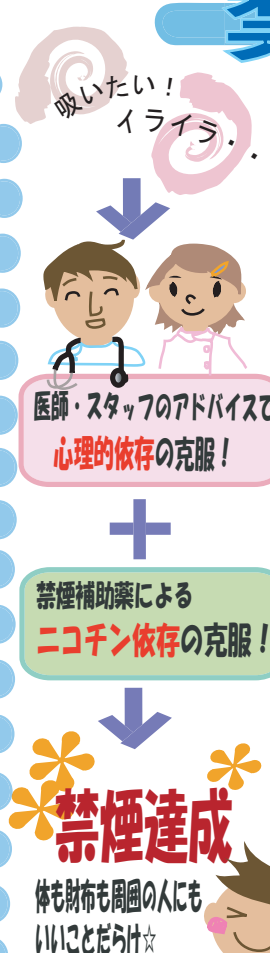
糖尿病の治療は食事療法や運動療法などの生活習慣の見直しが必要となつてきますが、これはSASの改善にとつても必要なこととなりますね。夜間はCPAPでしっかりと良い睡眠をとり、日中はしっかりと自己管理をしていくことが大切です。

禁煙外来

CPAPがうまく使えるようになったら、**次は禁煙にトライしてみませんか？**

タバコが体に悪いというのにはもう皆さん知っていますよね。「だけど止められない!」「何度か禁煙したけど無理だったよ。」これは意思が弱いからというだけではなく、**ニコチンに対する身体的依存と喫煙習慣による心理的依存が関係してきます。**禁煙にはこの二つの問題の解決が必要です。**当院では医師による禁煙指導と禁煙補助薬による治療ができます。**

また**喫煙は睡眠時無呼吸症候群にも関係する**のですよ! 喫煙によってタバコのヤニのどがタバコとなり、のどが詰まりやすくなります。さらに、**気道粘膜に炎症をおこし、いびきが出やすくなり、無呼吸を悪化させます。** さあ、止めたくてもやめられないというあなた! ぜひ禁煙プログラムにご参加を!!



禁煙達成
体も財布も周囲の人にもいいことだらけ☆

グルメパパさんのダイエット計画!

第3回：晩ご飯を制する者の巻 文：CPAPERのママ

パパさんの体重は**4kg減を維持**、順調です。先月号では夕食を外食すると翌朝の体重が500g増えてしまうことをお伝えしましたが、ダイエットには**晩ごはんの食べ方がキーポイント**です。そう、「**太るも痩せるも晩ごはん次第!**」なのです。

朝、目覚めた時に、すごくお腹が空いている日となんとなく胃が重たい...と感じる日がありますか? すごくお腹がすいている朝の体重は前日より200g~500g減っているはず。逆に胃が重たい日の体重は前日より増えています。しかし、この「**たかが200g**」が「**されど200g**」なのです!! **たとえ、200g減でも減り続ければすごいこと**です。1日1歩~、3日で3歩~、3歩進んで2歩下がる~♪ことがあっても200gは確実に減っているのです。

では、どうすれば確実に200gずつ減らすことができるのでしょうか? それは、**朝ごはん**と**昼ごはん**は今までどおりのものを食べたとしても、**晩ごはんだけは次の朝まで残らないように少なめに食べる**ことです。

パパさんは玄米ごはん食を始めてから体脂肪に変わりやすい油料理や肉料理をあまりとらなくなりました。**動物性たんぱく質の食べ物**は消化がよくなって胃腸にとどまる時間も長いです。玄米ごはんと豆腐や野菜をたっぷりの献立は**お腹いっぱい食べても翌朝目覚めるとお腹はすっきり**しています。

「朝、目覚めた時お腹が空いている」これがダイエット成功への第1歩です。そして三食をきっちり食べるタイミングは**空腹を感じてから次のごはんを食べること**。空腹を感じていないのに次のごはんを食べるとお腹の中に残っている食べ物は体脂肪に変わってしまいます。お腹ぺこぺこ状態はどか食いのもとですから、これはあくまでも**お腹がすっきりして空腹を感じる程度**です。そして次のごはん時にまた空腹を感じるくらいの量を食べてください。このように食べる量をコントロールできるようになるともう、しめたものですね。

「晩ごはんを制するものはダイエットを制する! エイ、エイ、オー!」

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ヵ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

