



# 快眠CPAPers通信



発行：霧ヶ丘つだ病院  
検査室

サイレントキラー

## 沈黙の殺し屋 高血圧

### 血圧って何？

血圧とは、**心臓が血液を全身に送り出す際の圧力**のことです。この圧力が基準値以上の状態が続く状態を高血圧といいます。

### 高血圧の数値は？



★**拡張期血圧**だけがなくても、**収縮期血圧**だけがなくても、**動脈硬化**が進行しやすく、**脳卒中**や**心臓病**を起こしやすくなることには変わりはありません。

### 高血圧の原因となる因子は？

肥満、運動不足、過労、ストレス、喫煙、加齢による血管の老化、塩分の取りすぎ、遺伝的因子など。

### 治療法は？

肥満の解消や生活習慣の改善が大事です。

- ・食塩摂取量の制限
- ・適正体重を維持する
- ・アルコール摂取量は適量にする
- ・適度な運動をする
- ・禁煙
- ・脂質（飽和脂肪酸やコレステロール）の摂取量の制限

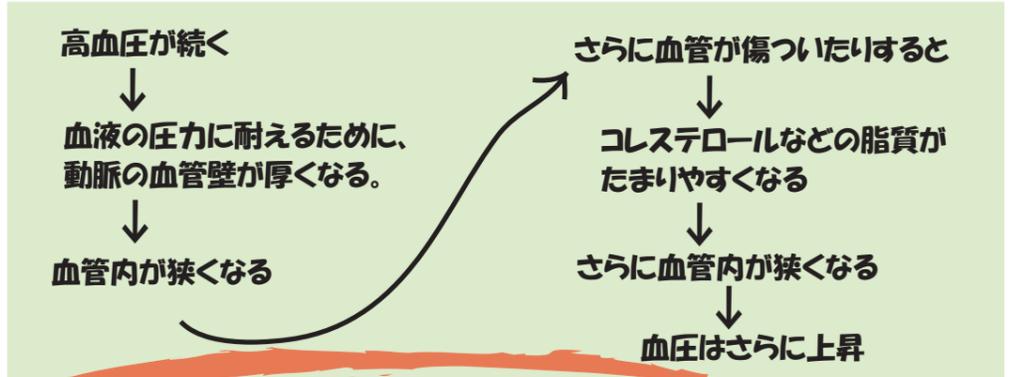


高血圧は初期には殆ど自覚症状がありません。しかし、そのままにしておくと、日々動脈硬化は進行し、脳卒中や心筋梗塞など生死に関わる病気がひきおこされます。

### なぜ、血圧が高いといけないの？

最も問題なのは、**動脈硬化**を引き起こすこと。動脈硬化が原因で生命に関わる脳や心臓血管障害を起こしやすくなります。

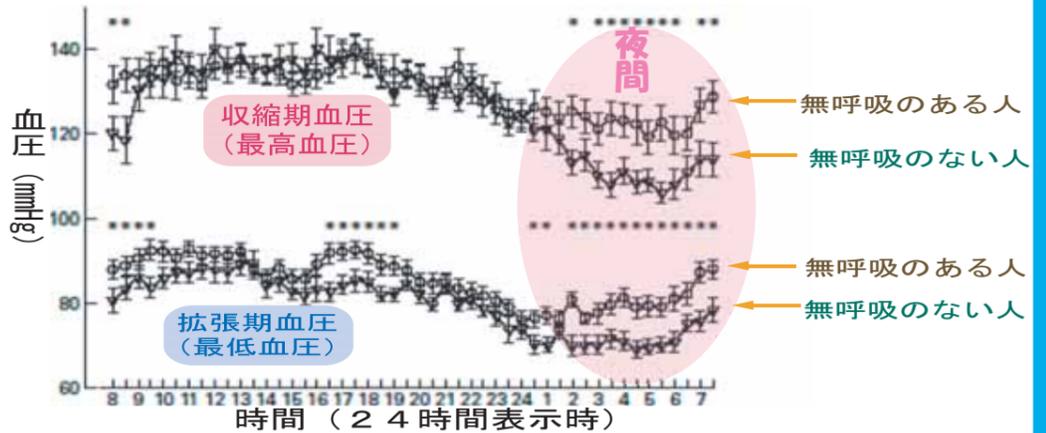
正常血圧の人に比べて、**高血圧**の人は男性で**4倍以上**、女性で**3倍以上**将来**脳卒中**にかかりやすいことが報告されています。



**!!高血圧 動脈硬化 高血圧!!**

### <無呼吸と高血圧>

無呼吸があると、**交感神経が興奮**し、就寝中、本来なら下がるはずの血圧が下がらず、上がってしまいます。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。



睡眠外来担当栄養士

宗さんより

## マイクロダイエットに2週間挑戦!!

2週間の体重変化



Y氏 31歳 男性  
身長 178 cm

### 使用者のコメント

- ・マクロダイエットを使う事で 意気込みと意欲が湧き、意識が変わった。
- ・味は不味かったが、自分のためになった。
- ・使って良かったと思う。

### <マイクロダイエット>

1日1~2食を通常の食事と置きかえることで、栄養バランスを崩すことなく、摂取バランスを抑えることができます。栄養指導時に飲み方などの説明を行います。



### 管理栄養士のコメント

Y氏は、マイクロダイエットだけではなく、**運動(ウォーキング)も続けて頑張った**ので短期間に**-2.7kg減量**ができました。身が縮んでいくのを実感したそうです。Y氏は、**夜食(おにぎりなど)をやめて**、野菜をしっかり摂りながら **バランスの良い食事と運動を心掛けて**います。このまま頑張っ続けてダイエット成功しましょう。

## \* 検査室からのお願い \*



★検査室直通電話 **093-921-0493**

●土曜日や月末は大変込み合い、かなりお待たせしています。  
月初めや平日(火・木・金の午後)が比較的空いています。  
毎月15日までの受診にご協力をお願いします。

★月に一度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ヶ月に一度の受診が必要です。来院がな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。

●水曜日の午前中は休診になります。受付も会計も出来ませんのでお気をつけください。

●受付時間は午前9:00~11:30、午後14:00~16:30までとなります。お間違えの無いようお願いいたします。