



発行：霧ヶ丘つだ病院  
検査室

# 快眠CPAPers通信

79号



暖かな日が増えてきました。通勤途中のお花屋さんにもカラフルなお花が増えてきて、見るのが楽しいです。しかし、鼻がムズムズ・・・花粉症に悩まされる季節も一緒にやってきました・・・(泣)。当院でもお薬の処方ができますので、ぜひご相談ください。

## 糖尿病

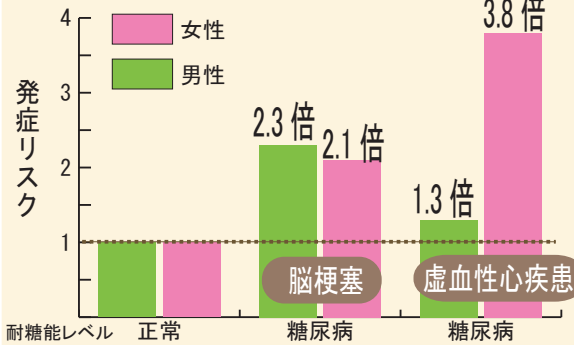
☆糖尿病は、放っておくと、**脳梗塞や虚血性心疾患などの心血管病や、認知症になる危険性を高める病気です。**

糖尿病とは、血液に含まれる糖分（血糖）が多くなる病気で、その状態が続くと血管に障害がでやすくなります。初期の段階ではほとんどが無症状のため、血液検査をして初めて糖尿病と診断されることが多いのです。

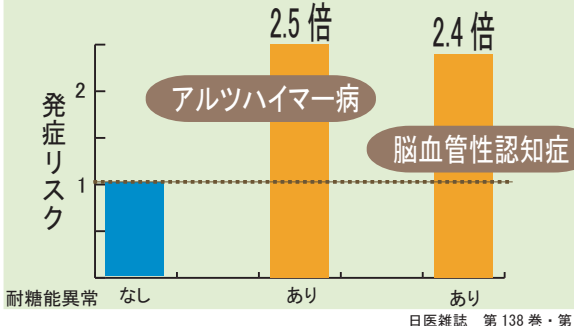
ある研究から、糖尿病の人はそうでない人に比べ、脳梗塞の発症リスクが男女とも約2倍以上、女性では心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症リスクが約4倍高いことが分かりました。

高齢者では、糖尿病とその予備群を合わせた人は、そうでない人に比べ、アルツハイマー病や脳血管性認知症の発症リスクが、ともに2.5倍高いことも明らかになりました。

### <糖尿病は心血管病になる危険性が高い>



### <糖尿病は認知症などになる危険性が高い>



日医雑誌 第138巻・第10号より

睡眠外来担当栄養士 宗さんより

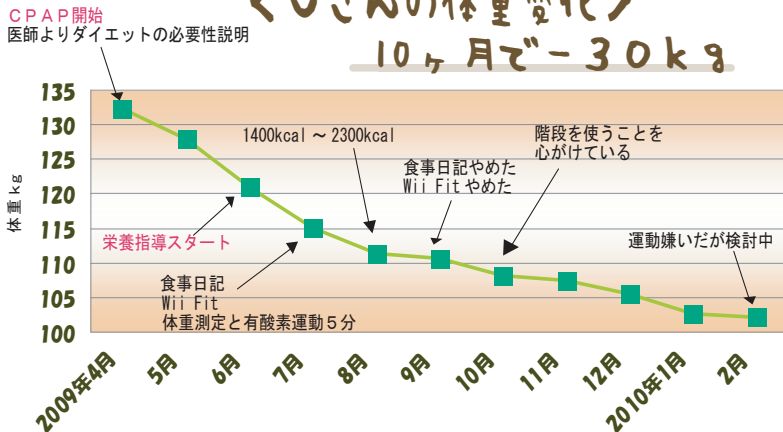
## ダイエット頑張ってます！！

0さん 47歳、身長：170cm

- ・20歳のときの体重80kg
- ・2009年4月初診時の体重・・・132.3kg
- ・10年前より、半年間で-20kgダイエットしては、リバウンドを繰り返している。

### <0さんの体重変化>

10ヶ月で-30kg



### <0さんのダイエットのポイント>

#### ☆カロリーをおさえた食事

- ・プロテインダイエット（80kcal）の併用、昼食は奥様の手作り弁当、生野菜から食べる

#### ☆カロリーイメージの習得

- ・食事日記をつけるとき、食べ物のカロリーをインターネットで調べていた。この事により、カロリーイメージの習得ができた。

#### ☆体重測定

- ・リビングに体重計を置いている。一日に10回くらい測っている。

### <管理栄養士からのコメント>

- ・ダイエットサポート食品で、カロリーを上手におさえていたと思います。
- ・カロリーイメージも習得されていますので、バランスの良い食事を心がけてみましょう。
- ・運動が嫌いとのことでしたが、ライフスタイルにあった運動も取り入れていきましょう。（Wii Fitの再開など）

## ♪検査室に新メンバーが加わりました！♪

永田しのさん

「2月から検査室で働かせていただくことになりました。永田です。睡眠に携わるのは初めてで、慣れないことが多く、皆様にはご迷惑をおかけすることもあります。どうぞよろしくお願いいたします。」

### \*病院からのお願い\*

- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間、お待たせしています。
- 15日までの受診をお願いします！
- 平日の午後は空いています。

### ★検査室直通電話 093-921-0493

- 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。
- 毎月、保険証の提出をしてください。