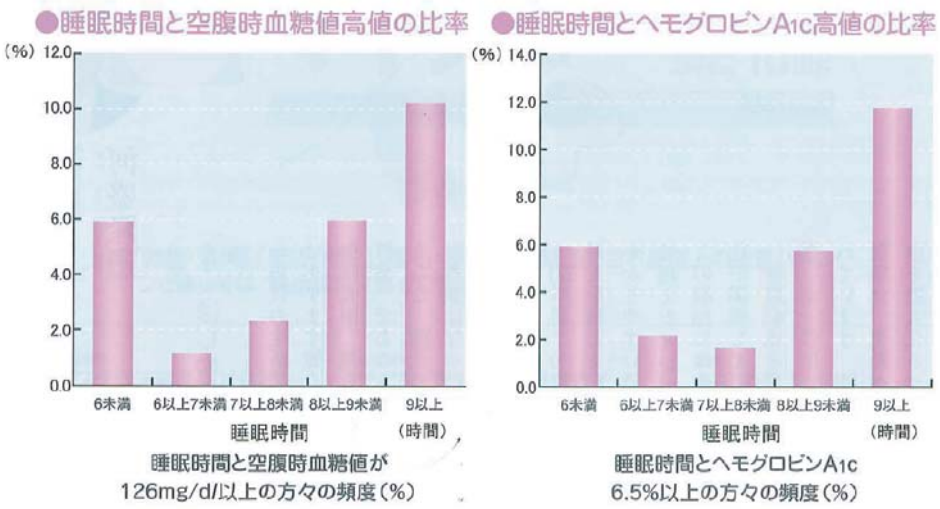


快眠 CPAPers シーパパーズ 通信

85号

霧ヶ丘つだ病院検査室

睡眠時間と2型糖尿病の頻度： 日本における住民調査結果から



～7時間前後の適度な睡眠時間が必要～

- 6時間未満の睡眠、または、9時間以上の長い睡眠をとる人はヘモグロビンA1cや空腹時血糖の値が高い。(9時間以上の睡眠をとる方は、認知症のためや、無呼吸などで良い睡眠が取れていないなどで、寝床の中で長く過ごす人などもある。)
- 寝つきが良くなかったり、途中で目が覚めることがある群ではない群よりも糖尿病を多く発症することが分かりました。

頭に、「睡眠は、食事、運動に続く第3の生活習慣である」ということを念頭に、自分自身の体をしっかりと管理していきましょう！

現代の生活環境では、睡眠時間はますます短くなりがちです。睡眠不足は2型糖尿病の引き金になったり、糖尿病を悪化させることが判明しました。良い睡眠が取れていないと、糖の代謝に影響を与え、血糖値を高める方向に作用します。また、睡眠不足だと食欲刺激ホルモンが増えて、食欲抑制ホルモンが減るといことも分かっています。糖尿病は始めは痛みなどの症状がなく、血糖値が高くてもそのままにしている方が多いようです。しかし、神経障害や網膜障害、腎臓障害、心筋梗塞や脳梗塞、壊疽、認知症など様々な症状を引き起こす恐ろしい病気です。

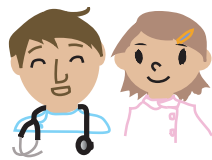
睡眠時間が短い人は糖尿病に注意！

9月に入りましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。「暑さ寒さも彼岸まで」といいますので、この暑さももう少しでしょう？体調に気をつけてしっかり睡眠もとって今年の夏をのりきりしましょう！さて、今月号では、糖尿病と睡眠の関係についてです。しっかりと良い睡眠がとれていないと、からだの様々な機能に影響がでてくるのです。

10月からタバコ値上がりです！ 禁煙に挑戦してみましよう！

タバコは、快眠・熟眠の大敵です！
就寝前のタバコは、脳を覚醒状態にする働きがあり、深い睡眠がとりにくくなります。また、タバコを吸うことで、一酸化炭素を大量に摂取し酸素を奪い、体力が回復せず疲れがとれません、上質な睡眠のためにも、禁煙をオススメします！

<禁煙外来>



★当院では、ニコチンパッチや飲み薬（チャンピックス）による禁煙プログラム（3ヵ月）を実施しています。

費用：2万～2万5千円
(治療方法により代金が変わってきます)

ちなみに
タバコ 1400円/1箱 × 30日 × 3ヵ月 = 36000円

治療前の問診
診療
肺年齢の検査



- 再診1 (2週間後)
- 再診2 (4週間後)
- 再診3 (8週間後)
- 再診4 (12週間後)

- ①診察
- ②呼気一酸化炭素濃度の測定
- ③アンケート
- ④禁煙実行・継続に向けてのアドバイス
- ⑤薬の処方

* 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。
- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計もできませんので、ご注意ください。

★検査室直通電話 093-921-0493

- 月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- 毎月、保険証の提出をしてください。



睡眠外来担当栄養士
宗さんより
【置き替えダイエット】



マイクロダイエットは 1食170kcalです。
1食170kcalの中に50種類以上の栄養素が含まれています。
外食が多い方や食事が不規則の方にもおすすめです。
楽しんで続ける“1食置き替え”ダイエットを始めてみませんか？
使用を希望される方は、栄養指導が必ず必要となりますので、ご相談ください！

栄養指導費用：390円 検査科にて予約を承ります！
※マイクロダイエットの費用については栄養指導時にお尋ねください。

★歯科外来のお知らせ★

先月よりスタートした、無呼吸治療用マウスピース作成のための歯科外来ですが、11月13日までの予約枠は全てうまってしまいました。
今年のまだ予約の取れる診療予定日は、11月27日、12月11日、18日予定です。
作成ご希望の方は、ご予約をお願いいたします。
マウスピースについては、先月号をご参考ください。
ご予約は、検査室スタッフ、またはお電話にて受付しております。