



快眠 CPAPers シーパップーズ 通信

霧ヶ丘つだ病院検査室

動脈硬化性疾患の危険因子

- 高 LDL コレステロール血症
- 低 HDL コレステロール血症
- 加齢 (男性 45 歳以上、女性 55 歳以上)
- 糖尿病 (予備軍を含む)
- 高血圧
- 喫煙
- 心疾患の家族歴

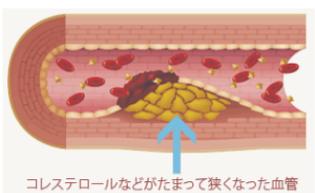
日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2007 年版

★これらの疾患を患っていると血管に損傷が起こりやすくなります。損傷した部位は以前よりも硬くなるように再生する性質があり、損傷と再生を繰り返した場所はガチガチに固くなってしまいます。

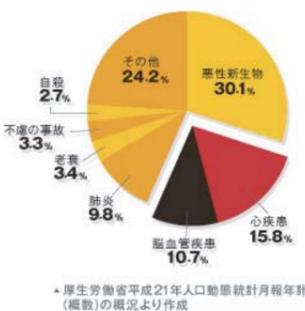
動脈硬化の予防には、生活習慣の見直しが最も重要です!

発病に関わる高血圧などの疾患は生活習慣に起因するところが大きく、食事や運動などの生活習慣を一つずつ見直し、時間をかけて健康状態を改善していくことが予防や症状の改善につながるのです。

が失われて硬くなったり、動脈内にコレステロールなどのさまざまな物質が沈着して血管が狭くなり、血液の流れが滞る状態を動脈硬化といいます。脳や心臓、腎臓など血管が集中している部分におこりやすく狭心症や心筋梗塞、脳卒中などにつながります。



コレステロールなどがたまって狭くなった血管



★日本の3大死因は「がん」「脳血管疾患」「心疾患」です。中でも脳血管疾患と心疾患は、いずれも「動脈硬化」が原因です。★動脈は新鮮な血液を体全体に送るパイプ役です。年齢とともに老化し、弾力性が失われて硬くなったり、動脈内にコレステロールなどのさまざまな物質が沈着して血管が狭くなり、血液の流れが滞る状態を動脈硬化といいます。

動脈硬化 あなたの血管は大丈夫??

秋風の気持ちの良い季節になりました。ちよつと前までの暑さがうそのようですね。涼しくなると同時に、美味しい秋も到来ですが、食べすぎには注意ですよ! 運動もしやすい気候ですので、少しづつ体を動かしていきましょうね!
さて、今月号では、動脈硬化について取り上げてみました。最近、動脈硬化の怖いCMを見られた方もいらっしゃると思います。他人事だと思わずに、危険因子に当てはまる項目のある方は、早め早めに対処していきましょう!

【運動】

適度な運動は脂質バランスを改善することがわかっています。

- 運動の種類・・・ウォーキング、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動
- 運動の強さ・・・楽～ややきつめ (ウォーキングであれば他の人と話しながら歩くペース)
- 運動量、頻度・・・1日30分以上を週3回以上 (できれば毎日) または、週180分以上

【食生活】

- 1日の適正エネルギー量・・・身長(m) × 身長(m) × 22 × 25 = kcal
- 肉類のおかずより魚介類や大豆製品のおかずを。食物繊維を毎食しっかりとる
- コレステロールを多く含む食品に注意!・・・内臓類、卵、脂身など
- アルコール、甘いものは控える

例えば、173cm の人は 1.73 × 1.73 × 22 × 25 = 1646.095 1日の適正エネルギー量は、1646kcalです。

栄養指導で食生活の見直しをしませんか!?



一週間分くらい、食べたものを記録してきてもらうと、すぐにカロリーの算出ができます。カロリーを必要以上にとりすぎているか? 食生活の改善点は何かあるか? 一度お話ししてみませんか??

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	×	○	○	○
午後	×	×	○	○	○	×
夜間	×	×	○	×	×	×

費用: 390円 検査科にて予約を承ります!

タイトレーション検査を受けましょう!

この検査は、頭に電極をつけた状態 (SAS初診時の入院検査と同じ) でCPAPのマスクをつけ、一晩検査をします。

目的

- CPAPを使用していく上で最適な圧の決定・確認
毎月の受診時にCPAPのカードデータ上で圧の確認をしていますが、中には体格の変化や舌筋力の低下、無呼吸のタイプの变化のため、無呼吸やイビキがとりきれない場合や、特殊な無呼吸の場合は現在の機械では対応できないことがあります。
- 睡眠深度の確認
CPAPを使用することで、深い睡眠がとれているか、中途覚醒は頻発していないか、良い睡眠がとれているか確認します。これはデータカードではわかりません。
- 周期性四肢運動障害 (PLM) の確認
足が周期的にピクピクと動いておりこれが原因で深い睡眠が取れてないこともあります。CPAPをしていても眠気がある場合、PLMを合併している可能性も考えられます。PLMは加齢とともに出現してくることがあります。

★検査を受けていただくことで、皆さん一人一人に最適な処方圧力を確認できますし、今後のアドバイスにも役立ちますので、定期的に確認されることをお勧めします。

!! 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。
- 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。
- 毎月、保険証の提出をしてください。

★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がありますので、ご了承下さい。
- 他院へ入院の予定がある方は、CPAP管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、CPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。