

快眠 CPAPers 通信



霧ヶ丘つだ病院検査室

大動脈瘤の原因は

高血圧、高脂血症、喫煙

などです。

また60歳以上の男性に発生することがほとんどです。

家族性の傾向もありますので、家族に腹部大動脈瘤の方がおられる場合は、特に注意する必要があります。

CT検査で簡単にチェックできますので、重症の無呼吸の方は、一度チェックをして見ましょう。

最近、腹部大動脈瘤と無呼吸の関連について論文が出され、重症の無呼吸のある方は、無呼吸のない人や軽症の無呼吸の人と比較して、2倍以上のスピードで大動脈瘤が大きくなったとの報告がありました。このように無呼吸は、心臓や脳以外にも、腹部にも悪さをすることが分かりました。そのため無呼吸は積極的に治療をする必要があります。しかし、無呼吸の他にもいろいろな危険因子が絡んでいますので、**生活習慣を改善し、良い睡眠をとることが大切です。**

裂するまで無症状なので「サイレントキラー」と呼ばれます。



腹部大動脈瘤と無呼吸

血液を心臓から送り出す血管である動脈が、部分的にこぶ状に膨れる病気を、「動脈瘤」と呼びます。中でも頻度として最も多いのが腹部大動脈瘤です。破裂すると、血管の中に血液がなくなり、命を落とす事になります。その致死率は90%と言われ、緊急に病院に運び込まれたとしても救命率は50%程度と言われています。一般的に破裂するまで無症状なので「サイレントキラー」と呼ばれます。

今年もいよいよ残りわずかとなってしまいました。クリスマスケーキはどれにしようか、忘年会はどこでしようか、なんだか楽しい時期ですが、食べすぎで太っちゃわないように注意しておきましょう！インフルエンザなどで宴会欠席・なんてことにならないように、しっかりと睡眠時間もとり、手洗い・うがいなどの予防をお忘れなく！インフルエンザワクチン接種もまだ受け付けていますので、ご希望の方はスタッフにお申し付けください。

★特に無呼吸の重症度を表すAHIが30以上の方はリスクが高いので要注意です。ご自分のAHIを知りたい方は、検査スタッフに聞かれてください。



年末年始の過ごし方に注意！！

これから、忘年会にクリスマス、お正月と、食べすぎ・飲みすぎに注意の季節がやってきますね～。体重増加には気をつけて楽しみましょう！

★宴会続きで太らないために・・・

●宴会は空腹で行かない

コンビニなどでおにぎりなどを購入しお腹に入れて宴会に望むことで食欲の暴走に対処しましょう！

●食事の量は一日トータルで考える

宴会があり少しばかり食べ過ぎることが予想される時は、例えば朝食や昼食を減らして一日トータルで食べ過ぎないことを心がけましょう！

●宴会では「社交」に専念する

宴会は人とのふれあいを楽しむ場と心得、本来の目的「社交」に専念しましょう！

●「損した」から「得した」へ発想を転換する

「会費を払ったのだから・・・」「残すともったいない・・・」ではなく、「今回も余計な脂肪をつけずに得した」と思えるよう発想を転換しましょう！

●普段、不足しがちな食品を食べる

どうせ食べるのなら普段不足しがちな野菜、果物、シーフードなどを中心に適量選ぶと健康管理も兼ねてベターです。

★お正月太りに注意！！

◆「寝正月」では体も心もなまってしまいます。

せっかくの長期連休。ゆっくり過ごすのもいいですが初詣に出かけたり、子供と遊びに出かけたり、年賀状の返事をポストに出しに行くなどして体を動かしましょう！

◆夜更かしや朝寝坊に気を付けて！

昼夜逆転の生活をしていると、体内リズムが崩れてしまい、休み明けの朝、なかなか起きられなくなってしまいます。

◆「ながら食い」はやめましょう！

テレビに夢中になっていると食べた量がわからなくなってしまいます。食事の時間とそれ以外の時間のメリハリをつけましょう。

◆餅はダイエッターにとっては天敵です。

もち 100g 当たり 235kcal でご飯 (168kcal) よりカロリーが高いです。(もち 1個 (55g) では 129kcal)

◆ウエストがゴムの部屋着は「食べ過ぎサイン」を見逃しません！

お出かけしなくても、部屋着から着替えましょう。

！！病院からのお願い！！

★検査室直通電話 093-921-0493

* 年末年始の休診日 *

12月29日(水)～1月3日(月)

●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。

●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。