



快眠CPAPers通信



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

早朝高血圧にご注意！

朝と夜の血圧を比べて、起床後の早朝血圧が特に高い状態（135/85mmHg）を「早朝高血圧」と呼びます。

早朝高血圧には2タイプがあります。 →→→ ●朝、血圧が急激に上昇するタイプ ●もともと夜間の血圧が下がらないタイプ
通常、眠っている間は日中より10～20%程血圧が下がるが、睡眠障害があると、眠っている間の血圧が下がりにくくなります。また、降圧薬を使っても血圧が下がらない場合、睡眠障害のほかに、アルコール飲料や塩分の取りすぎ、糖尿病による自律神経障害などがあります。これらの改善には、食事や運動などの生活習慣の見直しが大切です。

家庭での血圧の測り方

●1日2回、毎日血圧を測定して、自分の血圧がどのように変化しているかを把握する。

朝 起床後1時間以内に測りましょう。
※排尿後に測る。食事・服薬の前に測る。

夜 寝る前に測りましょう。
※食事・服薬の後に測る。排尿後に測る
入浴後1時間以上してから測る。



<http://www.ketsuatsu.com/measure/04.html>

	正常血圧	高血圧
診察室血圧	130/85 mmHg 未満	140/90 mmHg 以上
家庭血圧	125/80 mmHg 未満	135/85 mmHg 以上

●いつも同じ腕・時間・姿勢で測るようにしましょう

●きついシャツ等で腕の上部を締め付けないようにしましょう

★このようなときは血圧測定をやめましょう！

- ・運動直後 ・お酒、コーヒー、紅茶を飲んだ直後
- ・食後1時間以内 ・タバコを吸った直後 ・入浴直後

●血圧は、運動・安静・入浴・排便・食事・睡眠・体調・精神緊張等の条件で著しく変わります。測る前には、5～10分位安静にし条件を一定にした状態で測ることが望ましいです。

暖かな過ごしやすいい日が続いたかと思うと、真冬の寒さに戻ったりと、毎日の天気予報が気になる日が続いています。うかれて春服を買ったのに、まだまだ出番はなさそうです。さて、三月といえば別れの季節……。検査スタッフも一人出産のため退職することになりました。寂しくなりますが、新しいスタッフにどんな人が来てくれるかも楽しみです。

快眠お助けメモ

就寝前に熱いお風呂に入ると、入眠の妨げになります。どうしても熱いお風呂がいい！！という人は、寝る2時間前までに入浴を済ませましょう。しかし反対に、寝る1時間前に38～40℃のぬるめのお風呂はリラックス効果をもたらす、深い睡眠を増やしてくれます。

検査室スタッフの梅木です。
2011年3月15日をもって、出産のため、つだ病院を退職することになりました。
皆さんにはたくさんご迷惑をおかけしましたが、いつも温かい言葉で励ましていただき、ありがとうございました。
今後も、皆さんの健康とCPAP卒業、ダイエットを陰ながら応援しています。
私も、産後の体型が戻るように頑張ります。
いろいろとありがとうございました。感謝でいっぱいです！

カロリーダウンアドバイス

<食事が物足りない(泣)>

- よく噛んで食べる
満腹感が得られます。
根菜など、食べ応えのあるメニューを選ぶのもコツ。
- 一人分ずつ盛り付ける
同じ量でも、皿数が増えて見た目の満足感がアップ。食べすぎ防止にもなって一石二鳥です。

<外食やコンビニを利用することが多い>

- カロリーや栄養成分をチェック
食料品やメニューなどの表示を確認して、選ぶ習慣を。書店でもカロリーブックを購入できるので参考に！
- 和食スタイルがおすすめ
洋食・中華よりカロリーが低めの和食を。また、単品より主食・主菜・副菜のそろった定食スタイルがおすすめです。

<甘いものが食べたい！>

- まずは「控える」「代える」工夫を！
食べる分だけ取り分ける「控える」工夫から始めてみましょう。
普段使っている砂糖を、カロリーゼロの甘味料などに「代える」のもひとつの方法です。

耳鼻科診療が医師の都合により、3月12日で終了となります。
毎月、耳鼻科にかかれていた患者さんにはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご了承いただきますよう、よろしくお願いいたします。

！！病院からのお願い！！

★検査室直通電話 093-921-0493

●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。

●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。

★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。