

快眠CPAPers通信

発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

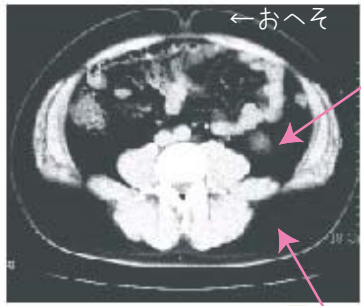
元気だから
大丈夫だよ★



《内臓脂肪と生活習慣病》

なーんて気楽に思っていないですか!? しかし**肥満が続くと、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。**なぜ、かかりやすくなるのか??

☞腹部の内臓の周りにつく『**内臓脂肪**』が生活習慣病を招きやすくしているのです。



内臓脂肪

血管に入り込みやすく、生活習慣病の危険因子に強い関係がある。
女性よりも**男性に蓄積しやすい。**

皮下脂肪

女性に多い。下腹部・腰周りおしり周りにつきやすい。
生活習慣病を合併するリスクは少ないが心臓や膝への負担を考えると減量が必要。

どうしてなの?



- 細胞が血糖を取り込むために必要な**インスリン**の効果を低下させる物質が**生産**され、体全体のインスリンの効果が悪くなり、**糖尿病の原因**となる。
- 血栓**を作り易くする物質を活発に産生する。
- 血管の平滑筋の増殖を引き起こす物質を産生し、**動脈硬化を促進**する。
- 血圧の上昇**を来す物質も産生し、**高血圧症**の原因となる。

❖上記の物質は皮下脂肪もある程度産生しているが、代謝の活発な内臓脂肪の方がより産生が多い。

★☆☆内臓脂肪型肥満 要注意の方☆☆★

- ①男性で腹囲 85cm 以上、女性で 90cm 以上ある。
- ②お腹が出ているのに、皮下脂肪が少ししかつかめない。
(横になってお腹をたるませないで調べましょう)
- ③血中のコレステロール、中性脂肪、尿酸、血糖値、血圧が高め。
- ④BMI が 25 以上の「肥満域」にある。
- ⑤ダイエットに失敗して、その後リバウンドがあった。
- ⑥若い頃にスポーツをやっていたが、今はやめている。

肥満

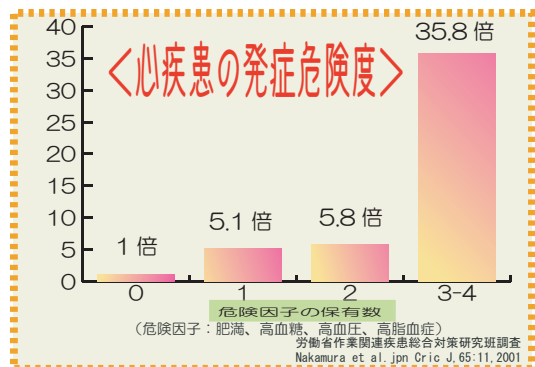
BMI ≥ 25

高脂血症
糖尿病
高血圧

動脈硬化

心筋梗塞
脳卒中

*これらの危険因子が重なるほど心臓病等の発症の危険性が高まります



スリムな体型でもご注意を!

『手足はほっそりしているのに**おなかだけ出ていて、おなかの皮が薄い**(つまみにくい)』
↑この条件にあてはまり、加えて**血糖値、血圧、中性脂肪が高め**の人は特に注意を!!

快眠お助けメモ

「**昼寝が午後の仕事効率を高める!**」

- ☑ 昼寝をするなら、午後3時まで! それ以降の昼寝は、夜の睡眠の妨げになってしまいます。
- ☑ 15分くらいのわずかな昼寝が、午後の眠気を減らし、仕事の効率を上げます。寝すぎに注意!
- ☑ 昼寝は脳の休息が目的なので、必ずしも横になる必要はありません。デスクにうつぶせ、座ったまま、クッションを使って……。そのとき眠ることができる体勢をとりましょう。大事なのはリラックスできる姿勢であること!

京都大学との共同研究にご協力ください!

＜異なる2種類の漢方の治療効果を比較します＞

対象者

- ・CPAP 使用暦が6ヶ月以上
- ・BMI ≥ 25 kg/m²
- ・外来受診時の血圧が
収縮期 130 ~ 160mmHg
拡張期 80 ~ 100mmHg
- ・前3ヶ月間で体重・血圧の変動なし

処方予定の漢方薬

- ・防風通聖散
- ・大柴胡湯

☆研究開始の日時はまだ未定ですが、研究にご協力いただける方を募集しております。
ご興味のある方は、検査科スタッフにお尋ねください。
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がありますので、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。