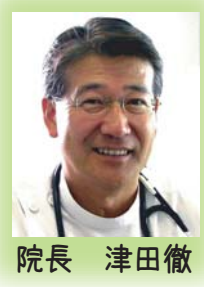




快眠CPAPers通信



あけましておめでとうございます！



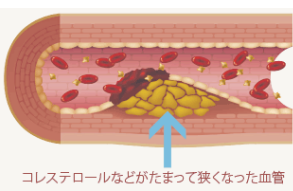
院長 津田徹

あけましておめでとうございます。
 CPAPで元気に過ごされておられることと存じます。
 日本人男性はこの30年の間に30-50歳で平均で6.5kg体重が増えています。カロリーの高い脂肪分の多い外食や、仕事が忙しく夕食時間が不規則になること原因だと考えられます。
 睡眠時無呼吸でCPAPを使用されている方の中には、CPAPを開始されて、眠気も少なくなり、体が楽になりますので、ダイエットなど考えない方も多いようです。
 CPAPをしていても肥満があると動脈硬化やいろいろな生活習慣病が進行します。
 お風呂場に体重計を置くなどして、少しずつでも減らす努力をしましょう。また、ご自分の体重の上限を決め、それから2kg以上増えた場合は元に戻す努力をしましょう。
 今年は、ご自分の健康をさらに取り戻す年となられることを期待しております。

動脈硬化 ~あなたの血管は大丈夫?~

★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。
 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



CPAP 展示室に、血管の模型がありますので、ぜひ、触ってみてください！

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。



【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。

！！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、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお願いします。★1～3週目の平日の午後が空いています。(水曜日以外)
 ●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。