

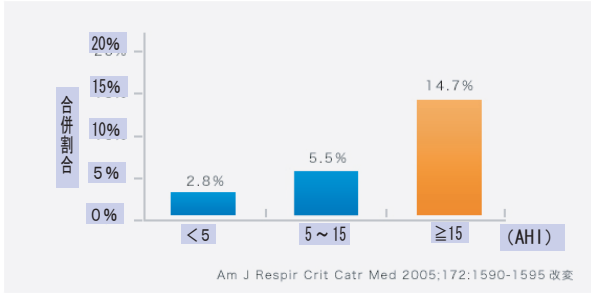


発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

121号 快眠CPAPers通信

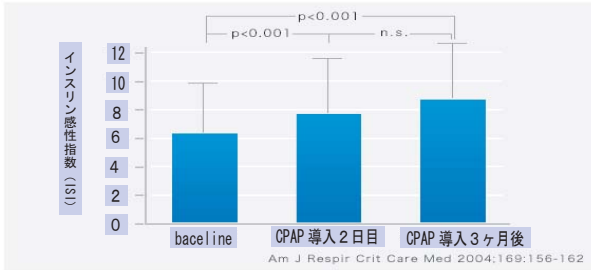


無呼吸重症度別の糖尿病合併割合



←無呼吸の重症度が高くなるほど、糖尿病の合併の割合が増加しています。
※AHI・・・無呼吸低呼吸の指数。(無呼吸の重症度の指数)

CPAP 治療によるインスリン感受性指数の変化



←CPAP 治療により、インスリン感受性の有意な上昇が見られます。
※インスリンは血糖を少なくする働きを持ったホルモン。

無呼吸と糖尿病

9月に入りましたが、相変わらず厳しい残暑が続いています。それでも、朝夕は幾分か涼しく感じる日も増えてきましたね。
さて今月号では無呼吸と糖尿病の関係についてです。痩せていても無呼吸があると糖尿病のリスクが増加します。無呼吸と糖尿病、どちらも治療する上ではお互いの状態を把握しておくことが必要です。

糖尿病は、血液の中のブドウ糖（グルコース）の濃度（血糖値）が高い状態（高血糖状態）が続く病気です。放っておくと、様々な臓器に合併症が起る危険性が高くなります。血糖値が高くても、最初のうちは、ほとんど症状を感じることはありません。しかし、血糖の高い状態が続くと、のどの渇き、疲労感、多尿・頻尿などの症状が現れるようになります。次第に全身の血管や神経が傷ついて、全身のさまざまな臓器に影響が起ってきます。

無呼吸の多くの原因は肥満です。そのため、糖尿病になりやすい、というのは想像できると思います。しかし、実は**無呼吸自体が糖尿病を引き起こす**ということもわかっています。無呼吸でみられる「間欠的低酸素血症（低酸素状態と正常な酸素状態が交互に繰り返される現象）」と、無呼吸状態から呼吸が再開するときの「覚醒反応（脳が覚醒した状態）」が代謝謝の異常と関連すると推測されています。

この二つが繰り返されることで、**交感神経の亢進、インスリン抵抗性悪化につながり、糖尿病の発症リスクを高めると考えられています。**

糖尿病 正しい知識で予防と治療を

糖尿病フェスタ

日時：10月27日（日）10:00～13:00
場所：八幡西生涯学習総合センター コムシティ3階（受付）
参加費：無料

総合受付：3階大会議室
必ず受付をしてください。問診票記入、整理券配布

検査・治療機器展示コーナー
簡易血糖自己測定器等紹介
睡眠時無呼吸症の治療機器（CPAP）体験

食事療法コーナー
味覚テスト、糖尿病食の調理実習、試食

フットケア体験&生活相談

- ### 検診コーナー
- 体重・身長・血糖・ヘモグロビンA1C
- ### 歯科・口腔検診コーナー
- 歯周病は糖尿病を悪化させます。お口の状態も確認しましょう！
- ### 眼科検診コーナー
- 眼底検査（先着100名）
血管の傷み具合がわかります
- ### 動硬化検査コーナー
- ABI検査（先着100名）
動脈硬化の具合がわかります
- ### 相談コーナー
- 医師：糖尿病相談
 - 栄養士：栄養相談
 - 薬剤師：薬の相談
 - 理学療法士：運動の相談
 - 検査技師：検査の相談
 - 睡眠検査技師：無呼吸の相談

睡眠外来担当栄養士 宗さんより

ダイエット頑張りました！！

目標 5kg痩せたい！

結果 体重 59.3kg→52.7kg (-6.6kg)

グラフ化体重開始、栄養指導開始(2000kcal)、夕食軽め、Wii Fit開始、食事量同じ運動量減った、食事量を減らす(1850kcal)、食事量をつけている(1600kcal)、1900kcal、外食が多かった、野菜中心(1400kcal)、イージートーンを職場ではく

★Yさん 51歳 女性 身長155cm 20歳の時の体重より17kg増加

ショッピングに出かけ、洋服を試着すると違うイメージに・・・。鏡にうつった自分の姿が気になる。スポーツジムに週2-3回通っていたが減量効果なし

きっかけ

Yさんの成功の秘訣は??

- 毎月、栄養指導を受ける
- 毎月、グラフ化体重表を付ける
- 食事日記を毎日つける
- 野菜を多く食べる
- 運動

患者さんのコメント

「ダイエットの効果があったとき、栄養指導で褒めてもらって嬉しかったです。ダイエット中も、好きな食べ物(お菓子・ビール)を考えながら摂っていたので、辛いことはなかったです。無理しないでダイエットできました。」

食事例	総カロリー
H21. 10月の食事例	2000kcal
H23. 6月の食事例	1577kcal
H25. 6月の食事例	1352kcal

管理栄養士のコメント

Yさんは、食事日記とグラフ化体重の記録を頑張って続けて、ご自分のダイエット法を確立されました。栄養指導開始からしばらくの間、「食事にも気をつけているのに体重が減らない」とつらい時期もありましたね。食事内容も、野菜中心にしたり、好きな物も上手に取り入れ、ストレスを回避しながら召し上がっていると思います。Yさん、頑張りましたね！！

！！病院からのお願い！！

- 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です。受付も会計もできませんのでご注意ください。

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。