

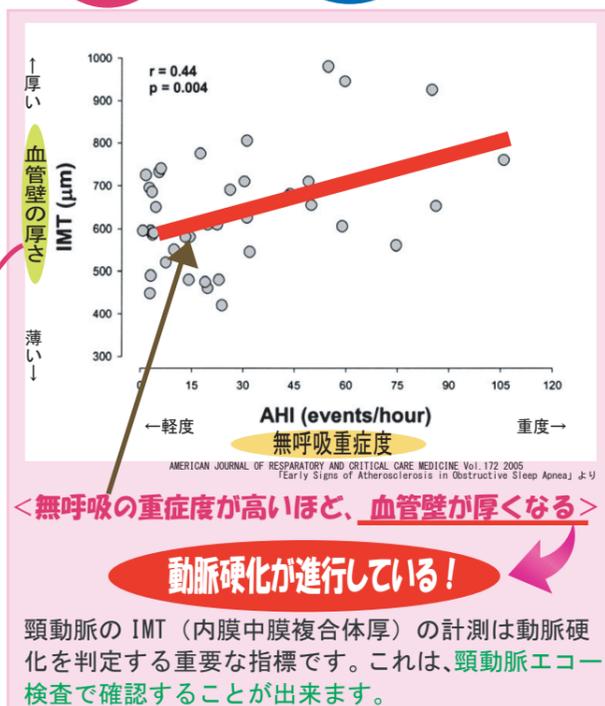
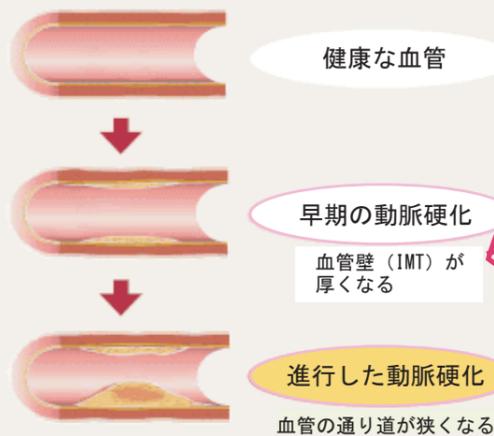
快眠CPAPers通信

睡眠時無呼吸と動脈硬化

★睡眠時無呼吸は日中の眠気だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞など、命に関わる疾患に影響を与えています。これは、睡眠中に繰り返す低酸素状態、交感神経の活性化による悪影響、肥満に伴う危険因子（高血圧・高脂血症・糖尿病など）の増加などが関与しており、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる動脈硬化につながります。また、睡眠時無呼吸が重症であるほど、動脈硬化になりやすいことが分かっています。

動脈硬化とは？

★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。



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
- 睡眠時無呼吸症候群



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（一部改定）

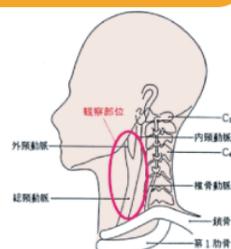
これらの疾患があると、血管に損傷が起こりやすくなります。損傷した部位は以前よりも硬くなるように再生する性質があり、**損傷と再生を繰り返した場所はガチガチに固くなってしまいます。**

青葉の美しい季節となりました。いつのまにやら、ツバメも病院に姿をみせてくれています。さて、今月号は動脈硬化について取り上げています。脳梗塞や心筋梗塞の原因となるものです。自覚症状なく進行し、ある日突然、心筋梗塞などに襲われ死に至ることもある病気です。現在の動脈硬化の状況を把握し、早め早めに生活習慣の改善をしていきましょう！

エコー検査で、動脈硬化の現状を評価してみましょう！！

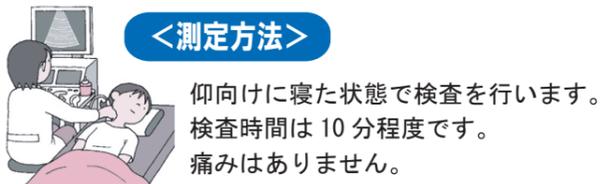
<頸動脈エコー検査>

頸動脈は首にある動脈で、脳へ直接つながっていて血液を送っている非常に重要な血管です。この動脈壁の厚さをエコー（超音波）でみることで、**動脈硬化の程度が測定**できます。



動脈硬化を起こすと血管壁が厚くなったり、硬くなったりします。定期的に検査をすることで、動脈硬化の進み具合を知ることができます。

<測定方法>



こんな人にオススメ！

- 高血圧
- 糖尿病
- 高脂血症
- 激しいいびきのある人
- BMIが25以上の人

★検査をご希望の方は、検査スタッフにご相談ください！★

<市民公開講座のお知らせ>

市民公開講座
いびき、睡眠を見直そう

主催：北九州下関睡眠呼吸障害研究会
後援：北九州市 北九州市医師会 福岡県臨床衛生検査技師会

その眼さ、相談しよう。

今年のテーマは「女性にも多い睡眠時無呼吸症候群」です。睡眠時無呼吸症候群は太った男性だけではありません。顎の小さな男性、閉経後の女性などにも要注意です。ぜひ夫婦でお越しください。

日時：2014年6月15日（日）15:00～16:30（14:30開場）
場所：リバーウォーク 北九州芸術劇場 中劇場
参加費：無料（600名様 要事前申し込み）
※当日は駐車場が大変混み合います。公共交通機関をご利用ください
電話：0120-43-0503（月～金 9時～18時受付）
FAX：0120-31-0957（終日受付）
メール：ibiki-mukokyu@nttact.co.jp（終日受付）

5月12日～コールセンター受付開始

●テレビ出演も多数され（NHKスペシャル 病の起源、ためしてガッテン、たけしの本当は怖い家庭の医学など）、無呼吸の啓発活動をされている、虎の門病院の成井浩司先生にご講演いただきます。

！！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。

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、ご了承ください。
- 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。