



快眠 CPAPers シーパッパーズ 通信



霧ヶ丘つだ病院
検査科

★認知症と睡眠時無呼吸★

Neurology 2015;84:1964-1971

無呼吸があると、軽度認知障害になる確率が8.4倍！！ CPAP治療により発症が約7年遅延！！



認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。進行すると、だんだん理解する力や判断する力がなくなり、社会生活や日常生活に支障が出てくる場合があります。原因となる病気を治療することで治ることもありますので、早目に専門医を受診することが必要です。

老化による物忘れと認知症のちがい

| | 老化によるもの忘れ | 認知症 |
|-------|---------------------------------|------------------------------------|
| 原因 | 脳の生理的な老化 | 脳の神経細胞の変性や脱落 |
| もの忘れ | 体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す) | 体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない) |
| 症状の進行 | あまり進行しない | だんだん進行する |
| 判断力 | 低下しない | 低下する |
| 自覚 | 忘れっぽいことを自覚している | 忘れたことの自覚がない |
| 日常生活 | 支障はない | 支障をきたす |

<http://sodan.e-65.net/basic/ninchisho/>

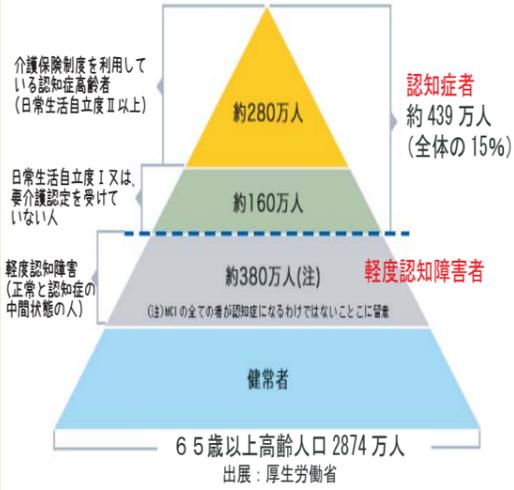
大友式認知症予測テスト (認知症予防財団HPより抜粋)

<採点法>ほとんどない=0点 時々ある=1点 頻繁にある=2点

| 質問項目 | 点数 |
|------------------------------|----|
| 1 同じ話を無意識に繰り返す | 点 |
| 2 知っている人の名前が思い出せない | 点 |
| 3 物のしまい場所を忘れる | 点 |
| 4 漢字を忘れる | 点 |
| 5 今しようとしていることを忘れる | 点 |
| 6 器具の説明書を読むのを面倒がる | 点 |
| 7 理由もないのに気がふさぐ | 点 |
| 8 身だしなみに無関心である | 点 |
| 9 外出をおくつがる | 点 |
| 10 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする | 点 |
| 合計 | 点 |

▼評価▼ 0~8点=正常 9~13点=要注意 14~20点=病的(専門医等で診断を)

秋風が気持ち良い季節になりました。食欲の秋の到来ですが、食べすぎには注意が必要です。運動にも最適な時期なので、食事と運動のバランスに気を付けて秋を楽しみましょう。
この時期は気温の変化が激しいので体調管理に気を付けてください。



北九州市 認知症支援 介護予防センター
北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号
<http://www.city.kitakyushu.lg.jp/page/ninkai-center/>
北九州市では、認知症本人や介護しているご家族が抱える不安や悩みなどを介護経験者が電話でお聞きするコールセンターを開設しています。
相談電話 0120-142-786 (いっしょにやむ)
相談日時: 火から土曜日 10時から15時 (年末年始、祝祭日休み)

認知症予防のために

- 脳トレ・筋トレ**
脳を働かせることが大事です。記憶を司る海馬は65歳を超えると1年で約1%萎縮するが、筋トレで海馬が大きくなったというデータがあります。
- 生活習慣病管理**
糖尿病、無呼吸は脳血管を詰まらせ認知症に繋がります。適切な治療・管理が必要です。
- 咀嚼**
物をかむと脳は刺激され、脳が活性化します。残っている歯が少ないと、脳が刺激されにくい。
- ながら動作**
2つの事を同時に行う事で脳の血流を上げることができる。
例) ひとりじゃんけん (必ず右手(左手)が勝つように)
- 有酸素運動**
体に酸素を取り入れられ、脳神経等が作られます。まずは1日10分程度、軽い運動から始めましょう。

認知症や軽度認知障害になっても、進行を遅らせたりすることは可能です。

参加無料 **～イベント情報～**
糖尿病フェスタ
日時: 10月30日(日) 13時~16時
場所: 総合保健福祉センター(アシスト21) 5階
小倉北区馬借 1-7-1 TEL: 093-522-8765

総受付5階

- 問診票記入、眼底検査、動脈硬化検査の整理券配布
- 測定コーナー** 身長・体重・血圧・血糖測定
- 栄養コーナー** 食習慣チェック、塩分味覚テスト、低血糖時の捕食展示
- 眼科コーナー** 眼底写真を撮影し、写真を差し上げます(先着100名)
- 歯科コーナー** 歯周病は糖尿病を悪化させますお口の状態で確認しましょう!
- 睡眠時無呼吸コーナー** 睡眠時無呼吸症の治療機器(CPAP)体験 睡眠医療認定検査技師: 睡眠時無呼吸症の相談
- 動脈硬化コーナー** GAVI検査(先着50名) 動脈硬化の進み具合がわかります。
- 糖尿病療養指導士コーナー** 災害時の対応、フットケア
- 日本糖尿病協会 北九州懇話会コーナー** 患者会の情報提供
- 相談コーナー** 医師: 糖尿病治療等の相談 糖尿病療養指導士 栄養士: 栄養相談 薬剤師: 薬の相談 理学療法士: 運動の相談 臨床検査技師: 検査の相談

15時~ 講演会: 2階講堂
認知症にならないために ~生活習慣病との関連について~
講師: 産業医科大学若松病院 神経内科 魚住武則先生

お問い合わせ先:
新小倉病院 糖尿病センター TEL: 093-571-1031

『食欲』&『運動』の秋到来~今こそ運動を!!

ダイエットが必要な人にとって、食べ物が美味しく実るこの時期は、食欲アップで要注意ですが、気候が穏やかなため、運動するには最適です。冬に備え、運動で健康的なカラダを作りましょう!!

なぜこの時期が良いの?
夏を過ぎて秋になるこの時期が1番代謝が高まっています。運動によりさらに基礎代謝が上がり、ダイエット効果がやすく、冬太りの防止にもなります。

おすすめの運動方法
基礎代謝を高めるためには有酸素運動が必要です。息切れをせず爽快感が感じられる程度のジョギングやウォーキングがベスト
◎運動目安: 15~20分程度 週3日
(ダイエット効果を上げる場合は、30分~1時間)
*1回だけでは効果が弱いため、習慣的に継続することが重要です。

食欲の秋 カロリーオーバーに注意しましょう!!
この時期、食欲にまかせて食べていると、簡単に2~3kgは増えてしまいます。

脂肪1kg = 7,000kcal

- 茶碗1杯(160g) 約269kcal
- いなり寿司1個(80g) 約130kcal
- あんまん1個(111g) 約312kcal
- さんま塩焼き1尾(111.5g) 約221kcal

<快眠につながる運動のポイント>

就寝2時間前までに運動を終える
2時間後、体温が急激に下がる。
眠りにつきやすい状態になる。

!! 病院からのお知らせ & お願い !! TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。★お勧め★1~3週目の平日の午後(水曜以外)
- 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。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、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、ご了承ください。

<CPAP 定期受診に関するお知らせ: 当院管理患者>
H.28年度の診療報酬改定にて、CPAP 受診間隔が緩和され、まとめて支払いが可能になります。これに伴い、当院では医学的管理の観点から毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。(条件: 高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など)
*希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。
(毎回診察は必要ですので、診察時に次の診療予約を取られる事をお勧めします)

★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。★他院入院時の CPAP 費用の支払いは、入院先の病院で発生します。