

快眠 CPAPers 通信

159号



霧ヶ丘つだ病院 検査科

全国糖尿病週間 11月14日(月)～11月20日(日)

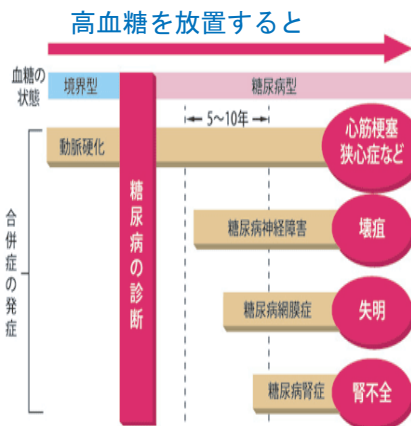
世界の成人11人に1人が糖尿病と推定！日本の成人罹患率は720万人

無呼吸が糖尿病を引き起こす！～無呼吸治療の重要性～

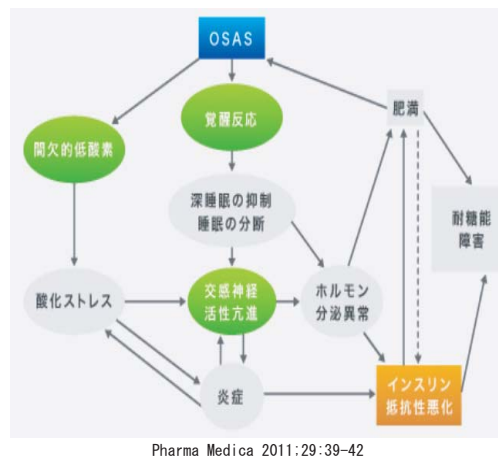
糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度が高い状態（高血糖）が続く病気です。血糖の高い状態が続くと、のどの渇き、疲労感、多尿、頻尿などの症状が現れるようになり、次第に全身の血管や神経が傷ついて、全身のさまざまな臓器に影響が起きてきます。

しかし、最初のうちは、血糖値が高くても、ほとんど症状を感じることは少ないので早期発見が重要です。

最近では無呼吸自体が糖尿病を引き起こすと言われてます。無呼吸に伴う「低酸素血症」と、呼吸が再開時の「脳の覚醒」の繰り返しにより交感神経の亢進、インスリン抵抗性の悪化につながり、糖尿病のリスクを高めると考えられています。無呼吸を治療することにより糖尿病のリスクが減ることも分かっています。



無呼吸(OSAS)における糖尿病異常出現機序



日増しに秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。この時期は空気の乾燥や朝夕の寒暖差から、風邪をひかれる方も多いようなので注意が必要で、今月は世界糖尿病デーです。無呼吸や睡眠と糖尿病は密接に関連します。無呼吸を治療し、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

世界糖尿病デー 11月14日

日本を含む西太平洋地区は世界最大の糖尿病人口を抱える

世界の糖尿病人口 4億1,500万人(2015年)

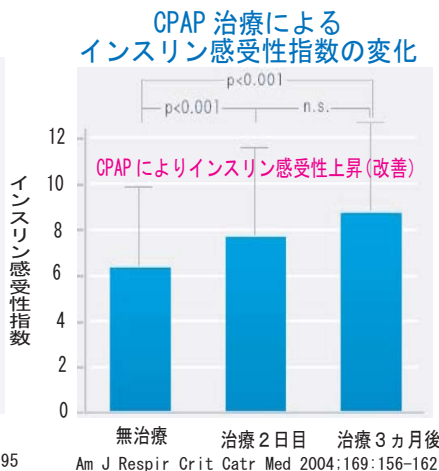
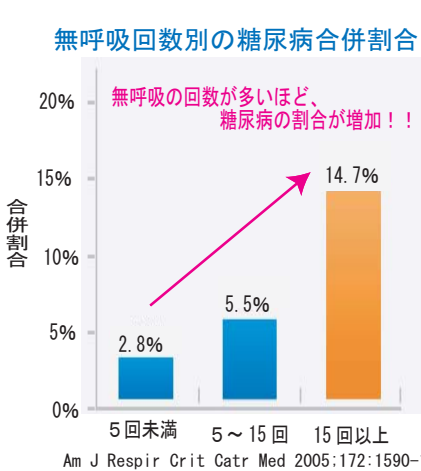
地域	人口	有病率
ヨーロッパ	5,980万人	7.3%
北アメリカ・カリブ	4,430万人	11.5%
中東・北アフリカ	3,540万人	10.7%
西太平洋	1億5,320万人	8.8%
南東アジア	7,830万人	8.8%
南・中央アメリカ	2,960万人	9.6%
アフリカ	1,420万人	3.8%

2015年現在の世界の地域別糖尿病有病率と有病率(20-79歳)

2015年の糖尿病人口 トップ10か国(20-79歳)

順位	国	人口
1	中国	1億9,600万人
2	インド	6,920万人
3	米国	2,930万人
4	ブラジル	1,430万人
5	ロシア連邦	1,210万人
6	メキシコ	1,150万人
7	インドネシア	1,000万人
8	エジプト	780万人
9	日本	720万人
10	パングラデシュ	710万人

日本は、2014年の第8位よりひとつ上がり第6位に!!



無呼吸治療が糖尿病リスクを減らします。CPAPをしっかりと使用しましょう。

～イベント情報～

11.14、全国各地が青い光に包まれる。

世界糖尿病デー2016 啓発街頭活動

ブルーライトアップ 北九州

日時: 2016.11.12(土)

場所: コムシティ 参加無料

Theme 健康長寿

スローガン 糖尿病と仲良く歩む いきいき人生

3層マゼンドーム 16:00～受付開始 20:00～血圧・血糖測定、栄養・医療相談

3層大会堂 17:00～講演会「のびしろ糖尿病の健康寿命 一糖原合併症の予防」 九州総合病院内科主任部長 木原 謙之 先生

7層こどもホール 18:00～ブルーライトアップ点灯式典

18:30～小児糖尿病のためのチャリティコンサート

20:30～JR九州病院 J-JR 聖隷湘南医療センター 井元 博文 先生による「オルガニクス(有機野菜)の血糖測定」 門野徳典先生 同席

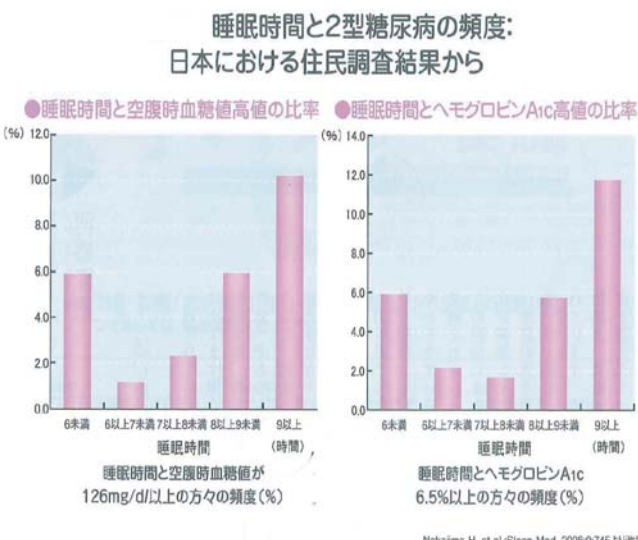
北九州市立長崎街木更敷宿記念館 八幡西区本郷3-16-26 17:00～血圧・血糖測定 18:30～ブルーライトアップ



睡眠時間が短い人は糖尿病に注意!

現代の生活環境では、睡眠時間が短くなりがちです。

睡眠不足は、2型糖尿病の引き金になったり、糖の代謝に影響を与え血糖値を高くします。また、睡眠不足だと食欲刺激ホルモンが増えて、食欲抑制ホルモンが減ります。「睡眠は、食事、運動に続く第3の生活習慣」ということを念頭に、自分自身の体をしっかりと管理していきましょう。



～7時間前後の適度な睡眠時間が必要～

- 6時間未満の睡眠、または、9時間以上の長い睡眠をとる人はヘモグロビンA1cや空腹時血糖の値が高い。(9時間以上の睡眠をとる方は、認知症のためや、無呼吸などで良い睡眠が取れていないなどで、寝床の中で長く過ごす人などもいる。)
- 寝つきが良くなかったり、途中で目が覚めることがある群ではない群よりも糖尿病を多く発症することが分かりました。

!! 病院からのお知らせ & お願い !!

- 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。

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

<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的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、診察時に次回の診察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。