194号

快眠 CPAPers（シーパッパーズ）通信

2019 神無月 10

霧ヶ丘つだ病院 検査科

11月14日

世界糖尿病デー

全国各地が青い光に包まれる ブルーライトアップ

糖尿病キャンペーンのシンボルマーク『ブルーサークル』は、国連や空を表す『青（ブルー）』と団結を示す『輪（サークル）』を意味しています。
１１月１４日は、世界で始めてインスリンの抽出に成功したフレデリック医師の誕生日です。

～イベント情報～

第48回北九州市民糖尿病教室
元気の源「笑顔と食事（ごはん・栄養）」
糖尿病フェスタ

11月14日は 世界糖尿病デー world diabetes day

日時：令和元年１１月１７日（日）　１３時～１６時（受付１２時３０分）
場所：総合保健福祉センター（アシスト21）　小倉北区馬借１－７－１
問合せ先：新小倉病院 糖尿病センター
TEL 093-571-1031（月～金曜日：１２～１６時）

参加：無料

２階：総合受付
※企業展示もあります

※必ず受付をしてください　問診票記入
眼底写真撮影（先着 100 名）、動脈硬化検査（先着 50 名）
★希望する方には整理券を配布します

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、
フレイル予防の食品展示

眼科コーナー　★整理券が必要です
眼科医による相談、眼底写真を撮影し差し上げます

歯科コーナー
歯周病は糖尿病を悪化させます
お口の状態も確認しましょう！

いびき、無呼吸、睡眠コーナー
検査機器、治療機器展示、治療体験
睡眠医療認定検査技師：いびき、無呼吸、睡眠相談
睡眠不足は、糖尿病、高血圧、認知症の原因の一つです

動脈硬化検査コーナー　★整理券が必要です
動脈硬化の進行度がわかる CAVI 検査

糖尿病療養指導士（CDE）コーナー
フットケアとフレイル予防のための運動

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（CDE）
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：検査の説明、相談

日本糖尿病協会北九州懇和会コーナー
患者会の情報提供等

講演会：２階講堂
「健康で楽しく長生きするために
～知っておくとちょっと得をする食事の話～」
講師：認定栄養ケア・ステーション・SMB未来　岡田　圭子先生

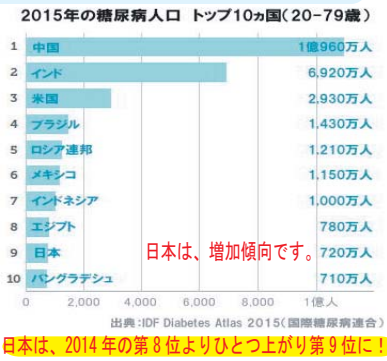
全国糖尿病週間　１１月１１日（月）～１１月１７日（日）

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

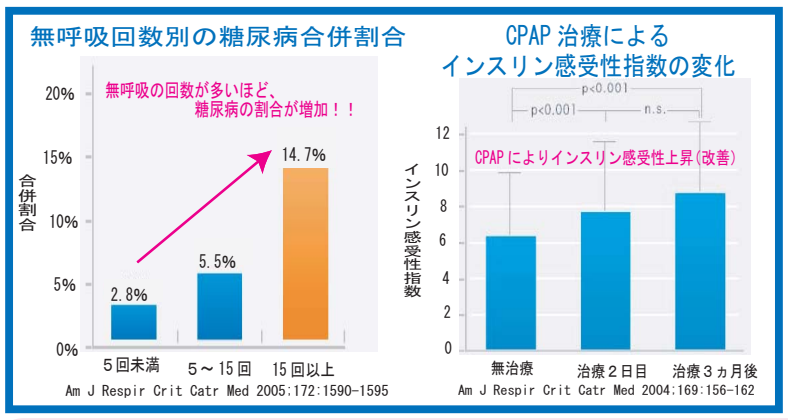
無呼吸は糖尿病のリスクを上げる！！

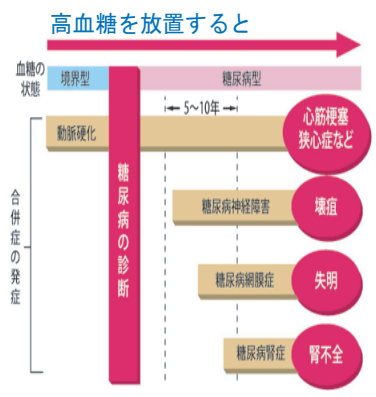
糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度が高い状態（高血糖）が続く病気です。血糖の高い状態が続くと、次第に全身の血管や神経が傷ついて、全身のさまざまな臓器に影響が起こってきます。

最近では無呼吸自体が糖尿病を引き起こすと言われています。
無呼吸に伴う「低酸素血症」と、呼吸が再開時の「脳の覚醒」の繰り返すことで交感神経の亢進、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。



日本は、2014 年の第 8 位よりひとつ上がり第 9 位に！！





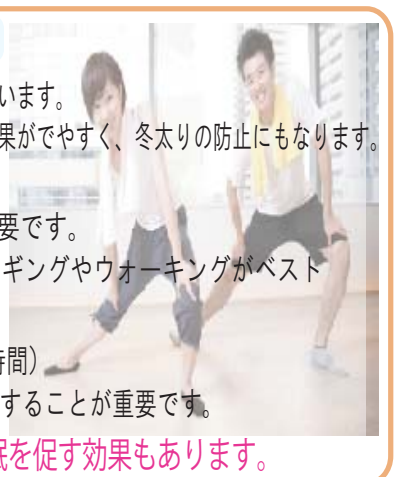
無呼吸治療が糖尿病リスクを減らします。CPAP をしっかり使用しましょう。

秋風が心地良い季節になりました。食欲の秋の到来ですが、食欲にまかせてしまうと、つい体重が増えてしまいます。秋は代謝が一番あがる時期と言われています。夏の暑さで体を動かせなかった分、しっかりと運動して、健康的に過ごしましょう。

睡眠時間が短い人は糖尿病に注意！　～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人は、それが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。

秋の健康管理！今こそ運動を！！



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、ダイエット効果がでやすく、冬太りの防止にもなります。

オススメの運動方法

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。

＊就寝２時間前の軽い運動は、快眠を促す効果もあります。

＜運動不足チェックリスト＞

- □ 上の階にいくときは、ほとんどエレベーターやエスカレーターを使う
- □ 体を動かすのは億劫だ
- □ 夕方や夜に疲れを感じやすい
- □ 階段を少しづつ上がっただけでも、息が切れて疲れる
- □ 休みの日は家でゴロゴロしている
- □ しばらく体重を測っていない
- □ ちょっとした距離を歩かないといけないとわかると、うんざりする
- □ 運動する時間がとれない
- □ 最近疲れやすい
- □ 動き出すのが億劫だ

＊3 個以上当てはまると『運動不足』です！

＜ダイエットのための正しいウォーキング＞

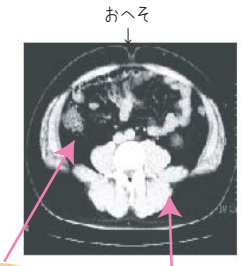
①背筋を伸ばす！　歩幅は普段歩くときより広げる！　腕は大きく振る！　腰をひねるように早足で！
②かかとから着地し、つま先で地面をけり出すようにする。
③まずは１５分くらいから始め、慣れてきたら３０分から１時間くらいに増やしていく。
④脂肪は運動開始後２０分しないと燃焼しないといわれるので、連続して歩く必要があります。
※腰痛等がある方は無理をせず、医師に相談の上、始めてください。

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 2-3k g は増えてしまいます。
肥満が続くと、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

＜内臓脂肪をためる習慣＞

①満足するまで食べる
②残り物をつい食べてしまう
③野菜が不足している
④甘い飲み物をよく飲む
⑤炭水化物の重ね食いをよくする
⑥間食をよくする
⑦夜の食事が遅い、量が多い
⑧アルコールをよく飲む
⑨運動不足である
⑩タバコを吸っている



内臓脂肪：血管に入り込みやすく、生活習慣病の危険因子に強い関係がある。女性よりも男性に蓄積しやすい。

皮下脂肪：女性に多い。下腹部・腰周りおしり周りにつきやすい。生活習慣病を合併するリスクは少ないが心臓や膝への負担を考えると減量が必要。

！！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）

一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

費用も若干安くなります！！

●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。
●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遠隔モニタリングを活用した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。