

# 快眠 CPAPers 通信

## 睡眠時無呼吸と糖尿病の関連

～世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病～

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ9.3%となる4億6,300万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。

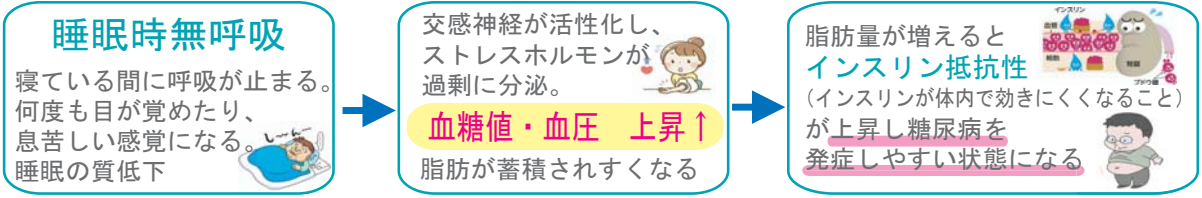
### 糖尿病(2型糖尿病)ってどんな病気?

誰でも食事をすると、一時的に血糖値が高くなりますが、「インスリン」というホルモンが膵臓から分泌されることで時間とともに正常値に戻ります。このインスリンが分泌されてうまく働かなくなったり、分泌量が少なくなったりすると、血糖値が高い状態が続いてしまいます。これが、糖尿病です。糖尿病は、自覚症状が現れにくく、気づいた頃にはかなり進行している可能性がある恐ろしい病気です。

### 糖尿病の3大合併症

- し 神経の障害：糖尿病神経障害**  
手足のしびれ・こむら返り
- め 目の障害：糖尿病網膜症**  
網膜症⇒失明
- じ 腎臓の障害：糖尿病腎症**  
腎症⇒透析

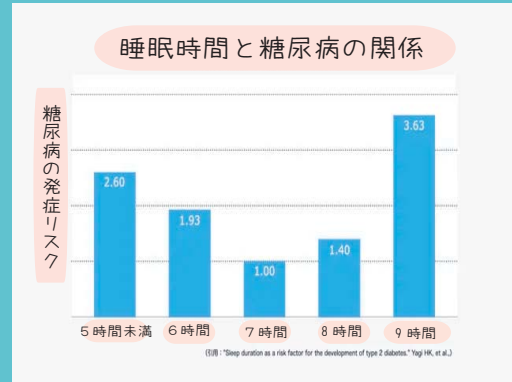
### なぜ睡眠時無呼吸が糖尿病を合併しやすいの??



睡眠時無呼吸と糖尿病を併発している人のなかには、どちらが先に発症したのかわからないという状態の人も少なくありません。この2つの病気は、相互作用によって症状がさらに悪化することもあるため、注意が必要です。

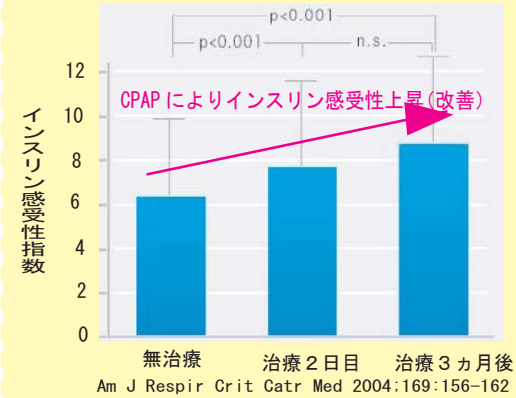
### 7時間前後の適度な睡眠時間が必要

- ★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くなります。
- ★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。



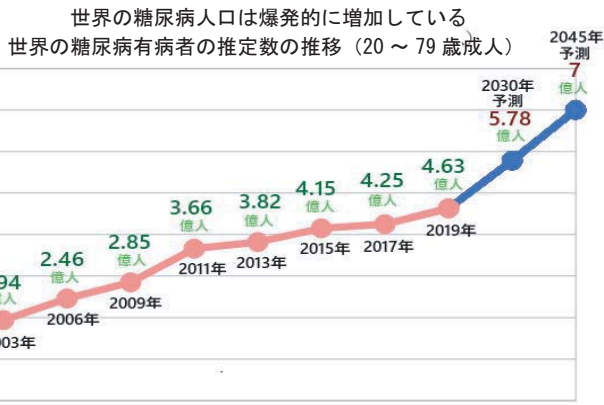
CPAP治療により糖尿病の発症だけでなく、糖尿病の悪化・進展も改善してくれることが明らかになっています。

### CPAP治療によるインスリン感受性指数の変化



★CPAPをしっかりと使用して、糖尿病リスクを減らしましょう!

紅葉が一段と色を増す季節となりました。朝晩の寒暖差で風邪をひかれる方も多いので注意が必要です。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。



## 市民公開講座のお知らせ

いびき・無呼吸・睡眠を見直そう!

日時：11月28日(日) 15:30～16:30  
場所：北九州国際会議場メインホール  
講演1：コロナ過の睡眠と睡眠時無呼吸  
講演2：睡眠時無呼吸の治し方  
～耳鼻咽喉科医の考え方～

### 質問コーナー

予め頂いた質問について各専門家が  
お答えします。

案内&申込 QR

感染防止の観点より  
ワクチン2回摂取済み  
マスク着用できる人  
に限定しています。



## 生活習慣病の改善には 食物繊維が重要!

食物繊維を毎食摂取することで、2型糖尿病や心臓病、脳卒中、がんなどの発症リスクが低下します。

### 食物繊維で腸を整えよう

食物繊維は、腸内細菌のエサとなり、有用菌(善玉菌)を増やします。有害菌(悪玉菌)が多く便秘になると、腸でセロトニン(幸せホルモン)の分泌が減ってしまい気力の低下につながります。

<p>野菜は1日5皿350g以上 小皿(小鉢)5皿分</p> <p>1皿70g × 5皿分 = 350g</p>	+	<p>果物は1日200g 例えばみかん1個にりんご半分で1日分</p> <p>1つ100g × 2つ = 200g</p>
--	---	---

### 腸内環境が良い = 善玉菌が多い

便秘が解消され、代謝が良くなり脂肪が燃焼しやすくなり、生活習慣病の予防・改善になります。

- ストレスに強くなる
- 免疫力UP
- 肌の調子がよい

○乳酸菌や発酵食品以外に野菜、きのこ、海藻、果物などの持つ食物繊維を毎食摂り入れる事は、糖尿病、生活習慣病の改善に非常に重要です。

<栄養指導料> (初回) 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】  
3割負担の場合 (2回目以降) 600円【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。お気軽にお声かけ下さい。

\*指導時間 30分程度

## 外来の密を避けるためにご協力ください(3避)

月末受診を避ける  
(中旬までをお勧めします)

午前受診を避ける  
(午後の方がすいています)

毎月受診を避ける  
(最大3か月:要申請)

月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ  
(3割負担の場合、最大12ヶ月で約5,440円安くなります、年4回受診)  
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。

## 皆様へ登録をお願いしています。病院情報など各種案内を配信(LINE、メール)します!!

### 主な配信内容

- 休診案内(急な休診・年末年始・GW・お盆休み)
- CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- 今月未来院通知(受診忘れ防止)
- 臨時:当院のコロナ対応など

メールをご希望の方



LINEをご希望の方



### LINE登録方法

- LINEアプリを立ち上げる
  - ホームをタップする
  - 「友だち追加」マークをタップする
  - 「QRコード」か「検索」をタップする
  - 「追加」をタップする
- \*トークにてお名前をご返信ください。

