

# 快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘つだ病院 検査科

## ～睡眠中の血圧に注意！怖い「夜間高血圧」～

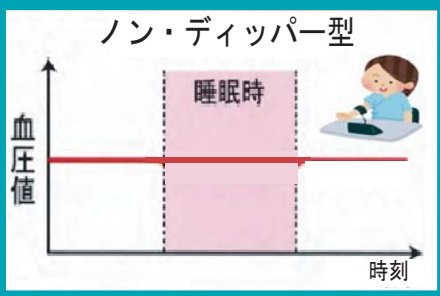
寝ている間に血圧が高い状態が続くことで体に大きな負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管疾患のリスクが高まります。

### 夜間高血圧のタイプ

本来、夜間の睡眠中には副交感神経が優位に働き、昼間に比べて**10～20%**ほど血圧が下がるのが一般的です。心拍数が減り脈拍も下がるので、心臓や血管への負担が軽くなります。**夜間血圧の平均値が120/70mmHg以上の場合、夜間高血圧と定義されます。**

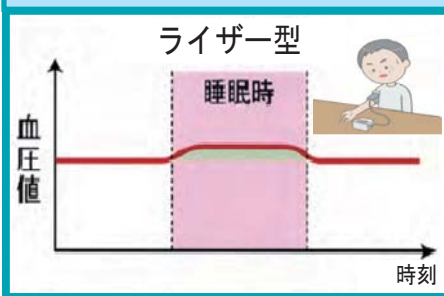
#### ノン・ディッパー型

夜間の血圧が昼間とあまり変わらず、**血圧下降度が0～10%以下**と少ないタイプです。



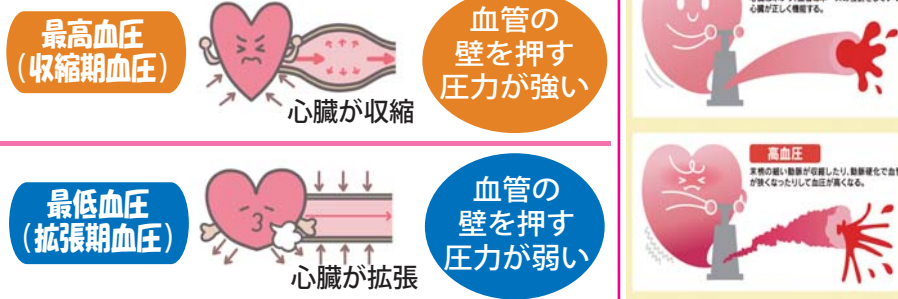
#### ライザー型

**昼間よりも夜間血圧のほうが上昇する**タイプです。



**血圧測定は、夜寝る前と起床時の2回測定しましょう！**

### 血圧の仕組み



上の血圧(収縮期血圧)だけが**高いってどういう状態なの？** → 動脈硬化が進むと、収縮期血圧は高くなるが、拡張期血圧は低いままの状態になるとされている。

下の血圧(拡張期血圧)だけが**高いってどういう状態なの？** → 血管壁が固く血液が流れにくい状態になり、心臓から排出される血流量が少なくなっているものの、大動脈に血液が蓄えられることで、拡張期に送られる血液量が減少していないことが考えられる。

### 上と下の血圧がともに高いと

この状態が続くと、血管や心臓に負担がかかるため、自覚症状がなくても、動脈硬化や心臓肥大といった症状が進むことがわかっている

**どちらか一方でも基準値を超えていれば、注意しましょう。高血圧と診断されれば、生活習慣の改善が必要で、食事の見直し、体重コントロールなどを行うことが大切です！**

### 夜間高血圧

- 循環血液量の増加 (心不全、腎不全)
- 自律神経障害者 (起立性低血圧、糖尿病)
- 睡眠時無呼吸
- 抑うつ状態
- 認知機能低下
- 脳血管障害

#### 診察室血圧

**140/90**  
白衣高血圧

#### 診察室外血圧 (自宅など)

**135/85**

24時間血圧 130/80  
昼間血圧 135/85  
夜間血圧 120/70

**\*この数値をどちらかが超えると高血圧!!**

### ～血圧を下げる方法～

- \*減塩に気をつける
- \*適度に運動する習慣をつくる
- \*野菜・果物を積極的に食べる
- \*たばこを吸わない
- \*アルコール制限をする
- \*自宅でこまめに血圧を測る

### 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に呼吸が止まってしまう状態が何度も繰り返される病気 → 十分な睡眠がとれず、交感神経が優位に働く状態となります → 体内にドクドクと多くの血液を送り出そうとします。その結果、血圧が高くなるのです。

### 豚ヒレ肉とスナップえんどう・新玉ねぎのレンジ蒸し

#### ☆材料(2人分)

- 豚ヒレ 200g
- スナップえんどう 12～16本
- 新玉ねぎ 中2玉
- 生姜(すりおろし) 20g
- 料理酒 大さじ2杯
- ポン酢 大さじ3杯 (焼肉のたれでもOK)
- 耐熱皿

☆栄養成分 (1人分)	エネルギー 200 kcal
	タンパク質 27g
	食物繊維 4.4g

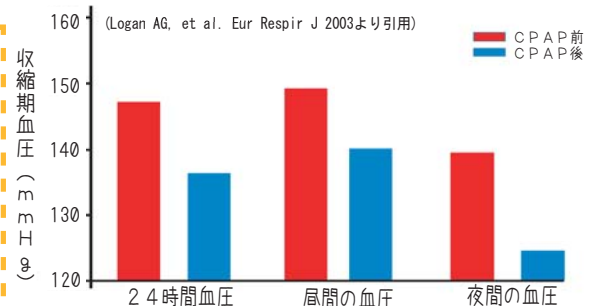
#### ☆作り方

- ①新玉ねぎを横にして輪切りにする。(半月切りでもOK)
- ②スナップえんどうの筋を切る
- ③豚ヒレは1cm幅にスライスし生姜をすりこんでおく。
- ④耐熱皿に玉ねぎを敷き、豚肉をその上に敷く
- ⑤④に酒をまんべんなくかけ、さらにポン酢をまんべんなくかける
- ⑥⑤にスナップえんどうをのせる
- ⑦軽くラップをして、600W 6～10分かけて出来上がり♪



#### ポイント

玉ねぎ成分の硫化アリルが豚肉のビタミンB1の吸収を促進！疲労、睡眠不足の解消に役立ちます。



**睡眠時無呼吸の患者は、CPAPを使用することで降圧効果が得られ、夜間の血圧は低下し、心血管予後も改善します！**

<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相談を実施します。\*指導時間 30分程度  
お気軽にお声かけ下さい。

### 外来の密を避けるためにご協力ください(3選)

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5,520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

- ①LINEアプリを立ち上げる
  - ②ホームをタップする
  - ③『友だち追加』マークをタップする
  - ④『QRコード』か『検索』をタップする
  - ⑤『追加』をタップする
- \*トークにてお名前をご返信ください。

