

# 快眠 CPAPers シーパパーズ 通信

～世界で6秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている!!～

## 11月14日(月) は世界糖尿病デー

全国糖尿病週間 11月13日(日)～11月19日(土)

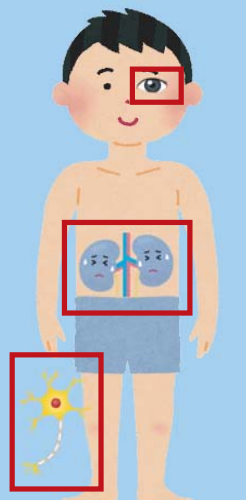


### 糖尿病(2型糖尿病)とは?

食事をすると、糖が吸収されて一時的に血糖値が上がりますが、『インスリン』というホルモンが膵臓から分泌されると血糖が細胞に取り込まれる為、血糖値が時間とともに正常値に戻ります。しかし、食べ過ぎや運動不足といった生活習慣の乱れや、遺伝の影響で、インスリンの分泌量が減ったり、分泌されていてもうまく働かなかったりすると、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
- 『しめじ』もあれば、**え 壊血** **の 脳卒中** **き 虚血性心疾患** もある



### 睡眠時無呼吸症候群と糖尿病の関係

睡眠時無呼吸症候群  
寝ている間に呼吸が止まり、何度も目が覚め、息苦しくなる。

睡眠の質が大幅に低下

交感神経が活性化し、ストレスホルモンが過剰に分泌される。また、成長ホルモンの分泌が低下し、筋肉が減って脂肪が蓄積されやすい状態に。**血糖値・血圧 上昇↑↑**

脂肪量が増えると**インスリン抵抗性**が上昇し、糖尿病を発症しやすい状態になる。

#### インスリン抵抗性の亢進って?

膵臓 細胞  
インスリンは分泌されているが、効きにくくなっている状態。そのため、細胞は糖を取り込みにくくなり、血糖値が高くなる。

#### CPAP治療

インスリン抵抗性が改善され、糖尿病の発症だけでなく悪化・進展も改善することがわかっています。

秋も一段と深まり、寒さが身に染みるようになり、秋から冬の移行時期は、睡眠の質が下がり、風邪も引きやすくなる傾向があるようです。今月は世界糖尿病デーです。風邪や糖尿病を予防する為に、無呼吸を適切に治療しながら、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

睡眠時無呼吸と糖尿病を併発している人の中には、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。

### 睡眠時無呼吸症候群による糖尿病の発症を防ぐために

- 1. 食生活の乱れを解消する**  
睡眠時無呼吸症候群と糖尿病の両方の原因である食生活の乱れを解消することが効果的と思われま。栄養バランスのとれた食事を1日3回決まった時間にとることに加え、アルコールの摂取を控えることも大切です。
- 2. 適度な運動をする**  
適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。また、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。  
●まずは『+10分』体を動かすことを心がけましょう!  
例えば、10分歩くと約1000歩になります。
- 3. 7時間前後の適度な睡眠時間を確保する**  
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HbA1cや空腹時血糖の値が高くなります。CPAPをしっかり使用して糖尿病リスクを減らしましょう!

### 栄養3・3運動

「3・3」は「3食・3色」を意味しています。

『3食』は、朝食・昼食・夕食の1日3回をしっかりと食べる。『3色』は、毎食『3色食品群』の食品をそろえて食べる。『3色食品群』とは食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴により、『赤色の食品』、『黄色の食品』、『緑色の食品』の3つに分類したものです。必要な栄養素をバランス良くとるために、毎日『朝、昼、夕の3食』、『3色食品群が揃った食事』を食べることを勧めています。

黄 働く力のもとになる	赤 体をつくるのもとになる	緑 体の調子を整えるのもとになる
<b>主食</b> ご飯・パン・麺・いもなどの炭水化物や油	<b>主菜</b> 肉・魚・卵・豆・牛乳などのたんぱく質	<b>副菜</b> 野菜・きのこ・海藻・果物などのビタミン・ミネラル・食物繊維

<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5,440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。

