

快眠 CPAPers 通信

霧ヶ丘 つだ病院
検査科

睡眠時無呼吸を放置すると動脈硬化のリスクが上がる！

呼吸が止まる

血液中の酸素が
下がる

血圧上昇

動脈硬化

無呼吸があると

確率

3倍

心筋梗塞

確率

4倍

狭心症

脳梗塞

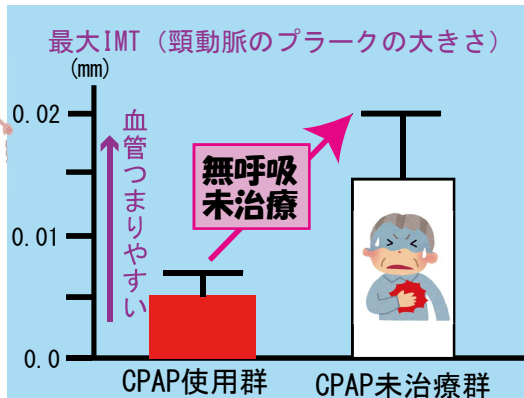
CPAPを適切に使用することで無呼吸による動脈硬化の進行を防ぐことができます！！

※ただし肥満による動脈硬化の進行は防ぐことは出来ません。栄養指導をオススメします。

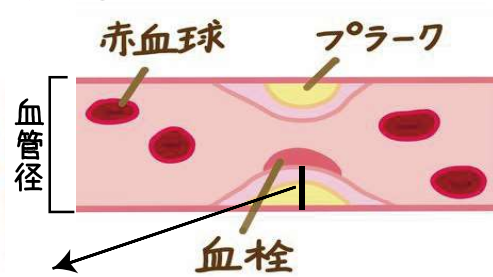
●こんな人は動脈硬化に注意！！

次の項目で該当するものが多い人は、動脈硬化への注意が必要です。

- ①ウエストが85cm以上ある
(女性は90cm以上)
- ②血圧が高めだ
- ③血糖値が高めだ
- ⑤肉類が好きでよく食べる
- ④中性脂肪値または
LDLコレステロール値が
高めだ
- ⑥野菜はあまり好きではない
- ⑦運動はあまりしない
- ⑧タバコをよく吸う
(1日10本以上)
- ⑨無呼吸を放置
(CPAP使用が少ない人)

野本文子・池上晴彦・笠貴宏 (平成19年)
「睡眠時無呼吸症候群におけるCPAP治療の頸動脈肥厚
に対する効果」より引用一度進行してしまった動脈硬化は
完全に治ることは難しいです。
動脈硬化を進行させる危険因子を
理解していくことで予防や進行を
抑えることができます。

●頸動脈エコー検査

当院で検査できます。
希望者は検査スタッフまで。エコー検査は反射波をモニターに映し出すことで、**頸動脈の血管壁の厚さや血管内部の状態**を確認していきます。※IMTは通常1mm未満です。
1mmを超えると動脈硬化が示唆されます。

○血管のつまり具合の観察

頸動脈の血管腔を観察します。
総頸動脈の血管径は通常**5~9mm**です。

○プラークの観察

血管内に**1mmを超える隆起(プラーク)**が形成されると、その裂け目に血栓ができて血管を塞いでしまいます。このプラークが剥がれて脳の血管に飛ぶと脳梗塞の原因になります。

青空がまぶしく輝き、夏の気配を感じられる頃となりました。みなさん自分の血管が硬くなっているか検査したことはありませんか？血管の硬直化状態が続くと、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞の疾患のリスクが上がります。原因の一つとして、睡眠時無呼吸症候群もあるためCPAPをしっかり使用して予防しましょう。

動脈硬化にならないように心がけること

①肥満を解消する

内臓脂肪型肥満の解消は、
動脈硬化の危険因子である
高血圧、糖尿病、脂質異常症
などの改善にも役立ちます。

③適度の運動をとり入れる

- ・予防のための運動
有酸素運動が適しています。
- ・動脈硬化がある程度進んでいる方
いきなり運動を始めると心臓や血管に
負担がかかり、危険な為病院で検査を
受け、医師の指導をうけましょう。

②動物性脂肪を減らし 野菜を増やす

- ・動物性脂質をとりすぎると、血液中の
脂質が増え、肥満になりやすいです。
- ・野菜には、①塩分を排出して血圧を
下げる効用。②脂質の酸化を防いで
動脈硬化を予防する効果が期待できます

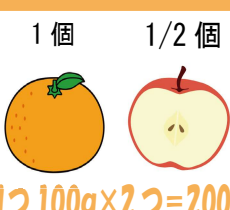
④禁煙を心がける

コレステロールが血管内壁に
とり込まれ酸化すると動脈硬化が
促進されます。その酸化を助長
するのが、タバコによる
活性酸素です。

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、動脈硬化などの
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、善玉菌を増やします。
善玉菌が減少すると便秘になり、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。野菜は
1日5皿 350g以上
小皿(小鉢)5皿分果物は1日200g
例えばみかん1個に
りんご半分で1日分

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＜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。

●LINEにはない情報も配信しています
こちらでも登録をお願いします!!

Instagram



facebook

