

快眠 CPAPers 通信

世界で5秒に1人の命を奪っている糖尿病！！

11月14日(火)は世界糖尿病デー

全国糖尿病週間 11月12日(日)～11月18日(土)



国際糖尿病連合 (IDF) の推計によると、世界中で糖尿病が急速に増加していることが明らかに！！なんと、世界の糖尿病人口は5億3,700万人に増加、成人の10人に1人 (10.5%) が糖尿病に罹患しており、世界で670万人が糖尿病の合併症で亡くなっています。

糖尿病 (2型糖尿病) とは・・・

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、分泌されてもうまく働かなかったりすることで、血糖値が高い状態が続いてしまうこと。

＜糖尿病の3大合併症＞

- し 神経の障害：糖尿病神経障害**
手のしびれ、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⇒人工透析
- え 壊疽**
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。
- の 脳卒中**
- き 虚血性心疾患**

睡眠時無呼吸症候群と糖尿病の関連とは!?

睡眠時無呼吸
寝ている間に呼吸が止まり、何度も目が覚めたり、息苦しい感覚になったりする。

↓ **睡眠の質が低下**

交感神経が活性化し、ストレスホルモンが過剰に分泌。成長ホルモンの分泌が低下し、脂肪が蓄積されやすくなる。

↓ **血糖値・血圧が上昇**

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：インスリンが体内で効きにくくなること

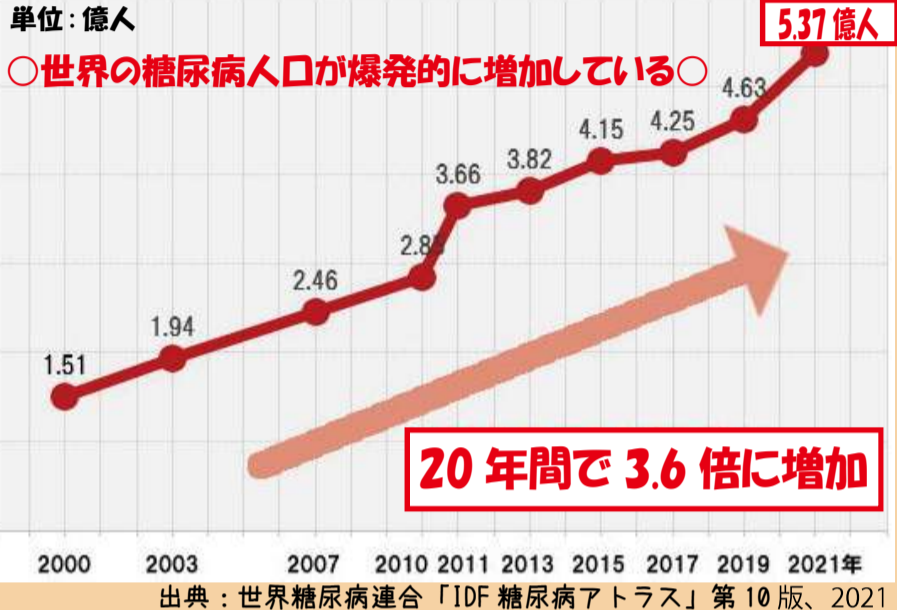
CPAP 治療することで・・・

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・進展の改善することがわかっています。

CPAP をしっかり使用して、糖尿病リスクを減らしましょう！！

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為、注意が必要です。

「世界の糖尿病有病率の推定値と推移 (20~70歳)」



～糖尿病を予防するためにできること～

- ・食事の量と栄養のバランスに気を付ける
- ・7時間前後の適度な睡眠時間の確保を
- ・できるだけ歩く、エスカレータより階段を使う等、適度な運動を

第49回 北九州市民糖尿病教室

「アドボカシー 共に理解し つながる社会」

参加費 無料！！

～糖尿病フェスタのお知らせ～

日時 **2023年11月19日(日) 12:30～**

場所 **小倉第一病院** ※感染予防の為、マスクの着用をお願い致します
北九州市小倉北区下道津 1-12-14

※必ず受付をしてください。 問診票記入
眼底写真撮影 (先着40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。

13:00～15:00 各コーナーによる相談・展示等

15:00～16:00 講演会

「フィットケア、はじめの一步
～自分の足で歩き続けるために～」
講師：小倉第一病院 副院長・形成外科部長 石井 義輝 先生

栄養 3・3 運動

～「3・3」とは「3食・3色」を意味します～

- ◎必要な栄養素をバランスよくとるため心掛けること
- ・『朝・昼・夕 の1日3回食べる』
- ・『1食毎に3食食品群 (黄色の食品、赤色の食品、緑色の食品) を揃える』

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
主食 ご飯・パン・麺・いもなどの炭水化物や油	主菜 肉・魚・卵・豆・牛乳などのたんぱく質	副菜 野菜・きのこ・海藻・果物などのビタミン・ミネラル・食物繊維

※夕食時間が遅い人は、夜間の血糖値が上昇しやすく、肥満、糖尿病の悪化などの危険性が高くなります。

💡 夕食が遅くなる方は17時～18時頃に軽食 (おにぎり、牛乳、カロリーメイトなど) を食べ、帰宅後の食事量を半分に減らしましょう。
💡 物足りない人はサラダなど野菜をたっぷり食べましょう！！

＜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。 *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

- ① LINE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

