

快眠 CPAPers 通信

新ヶ丘 つだ病院
検査科

9月是世界アルツハイマー月間・9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症とは？

様々な病気により脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態。65歳以上の高齢者を対象とした2022年度の調査では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階である軽度認知障害（MCI）の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると3人に1人が認知機能にかかわる症状があることになります。

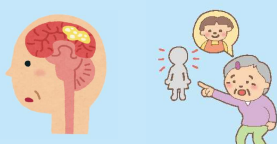
認知症 4つの種類と初期症状

アルツハイマー型認知症 認知症の約半数を占める



初期症状：物忘れなど

レビー小体型認知症 早いと40歳頃発症



初期症状：幻視、手の震えなど

血管性認知症 脳血管障害が原因



初期症状：手足のしびれなど

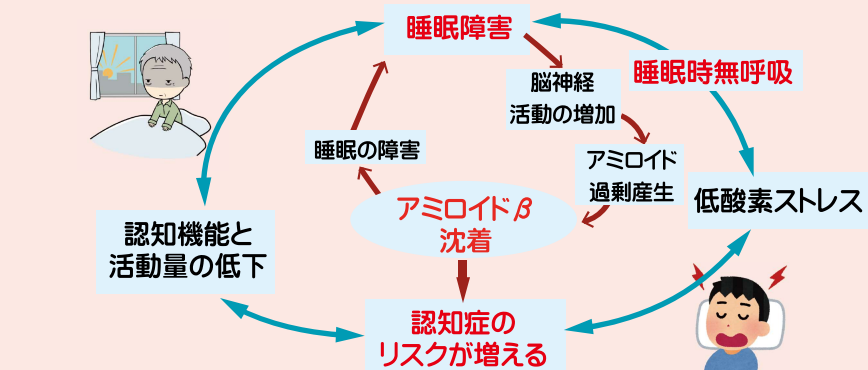
前頭側頭型認知症 難病にも指定



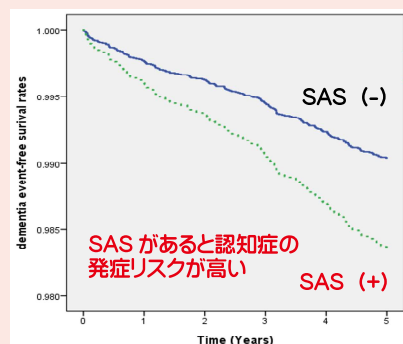
初期症状：社会性の欠如など

睡眠時無呼吸症候群と認知症

SASでは繰り返す夜間の呼吸イベントにより、睡眠の分断化による深睡眠の減少や覚醒反応の増加が生じ、血圧や脳血流の変動が何度も起こります。この睡眠構築の変化は認知機能に影響を及ぼし、認知症発症の要因となります。

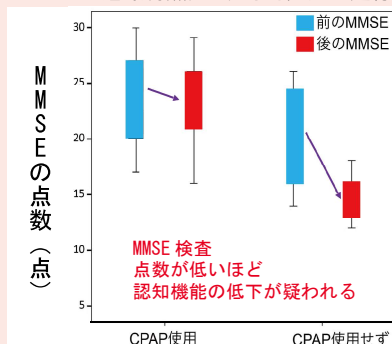


東洋人における認知症の発症とSASの関係



Chang WP, et al. PLoS ONE 2013

CPAP治療有無における認知症の進行



Trousaere AC, et al. J Neurosurg Physiatry 2014

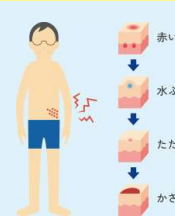
暦の上では秋ですが、まだまだ厳しい残暑が続いています。さて、9月は認知症月間です。認知症は誰にとっても身近な課題であり、正しい理解と支えあいが必要です。CPAP治療が認知機能低下を抑える可能性があると言われています。夏頃からCPAPをしつかりと装着し、質の良い睡眠をとることは、夏の疲れを癒すだけでなく将来の健康にもつながります。

带状疱疹と睡眠の関係

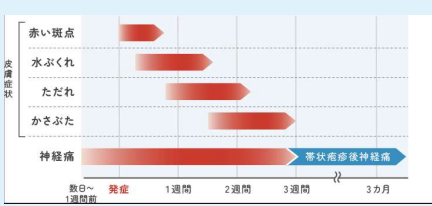
带状疱疹とは？

過去に水痘（水ぼうそう）にかかった時に身体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、典型的には身体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が出現する病気です。

発症率は年齢とともに上昇します。



症状の経過

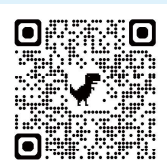


予防するためには

- ①免疫力が低下しないようにする
 - ・睡眠や休息をしっかりとる
 - ・ストレスや疲れを溜め込まない
 - ・バランスの良い食事
 - ・適度な運動
- ②ワクチン接種

ワクチンには「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の2種類があります。どちらを接種するかは医師にご相談ください。

带状疱疹セルフチェック



带状疱疹予防.jp

ワクチン接種について



当院で带状疱疹ワクチンの接種可能です。ご希望の方はご相談ください。

簡単レシピ（夏バテ回復メニュー）

秋鮭の甘酢かけ



作り方

- ① Aの調味料をボールに入れ、よく混ぜ合わせる
 - ② ①にカット野菜を入れ、漬けておく
 - ③ 鮭に塩・こしょうをし、片栗粉を振る
 - ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にして鮭を4～5分焼き、裏返してもう片面を3分焼く
 - ⑤ ④を皿に入れ、②を盛り付ける
- またはタッパーなど深さのある容器に鮭を2～3等分に切り入れ漬け込む

材料（1人前）

- ・鮭切り身 100g（1切）
- ・塩・こしょう 1つまみ
- ・片栗粉 小さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・カット野菜（千切りキャベツ MIX など）
- ・レモンスライス（あればOK）
- ・甘酢
 - A：酢 大さじ3（レモン果汁でもOK）
 - 砂糖 大さじ1
 - 醤油 小さじ1
 - 唐辛子 小口切少々（あればOK）

鮭の栄養

たんぱく質、ビタミンD、B群が豊富
アスタキサンチンによる抗酸化作用

酢・レモンなどの効果

疲労回復、食欲増進、免疫力UP
消化吸收を助ける、殺菌効果

栄養成分

エネルギー	256kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	10g
炭水化物	7g
塩分	2g

★分散受診のお願い★

月末や土曜日は混み合うことが多く、お待たせすることが増えております。中旬頃までの平日午後は比較的空いています。早めの受診をお願いいたします。



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。



<栄養指導料>

3割負担の場合

（初回） 780円【InBody測定、食事調査、食生活相談】
（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



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
- ・今月末来院通知（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



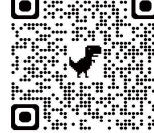
LINEをご希望の方



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!!



★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。 Tel 検査室直通 093-921-0493（診療時間内）