

# 快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つば病院

## 「足腰しっかり」CPAPを使おう！

～睡眠とフレイル（虚弱）の意外な関係～

寒くて外出が億劫な時期こそフレイル対策が必要！睡眠の質を上げることが若々しさを保つ秘訣かも！



### フレイル（虚弱）とは？

フレイルとは『加齢により心身の活力が低下した状態』を指します。運動機能や認知機能が低下し、生活に障害が出てしまっている状態ですが、早めに対策を行うことで元の健康な状態に戻すことができます。

健康寿命



フレイル（虚弱）

「フレイル」の時点  
対策すれば  
元の健康な状態に戻せる！

介護状態

### フレイルのドミノ倒しに注意！



フレイルは、体力の低下だけでなく、「心の元気」「お口の健康」「食事の栄養」など、いろいろな要素が重なって起こります。なかでも一番の引き金になりやすいのが、「人や社会とのつながりが減ること」です。

つながりが「防波堤」になる  
友人とおしゃべりしたり、趣味の集まりに参加したりすることが、体や心を元気に保つための大切な第一歩になります。

### 睡眠時無呼吸のリスクが高い人は フレイルになるリスクが3.7倍上ります！

大きないびきや無呼吸を指摘されたり、首回りが大きい（40cmより大きい）、肥満傾向（BMI $\geq 30$ ）、高血圧など睡眠時無呼吸のリスクが高い人はフレイルになるリスクが1.7～3.7倍高いと言われています。



睡眠時無呼吸は繰り返される夜間の低酸素や睡眠の分断により成長ホルモンの分泌を阻害するため、筋肉がつきにくく疲れやすい体になります。

出典: Association between risk of obstructive sleep apnea and cognitive performance, frailty, and quality of life among older adults with atrial fibrillation

（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 【初回の結果よりここにあった相談、指導】

### フレイル簡単チェック！！

#### 指輪つかテスト



親指と人差し指で「輪っか」をつくり、足を地面につけたままヒザを90度に曲げます。前かがみになって、効き足でない方のふくらはぎを指輪つかで囲みます。

低

筋肉量減少の  
可能性

高

○ 囲めない



○ ちょうど囲める



X すき間ができる



利き足ではない方の脚

親指は後ろ側

軽く添える  
程度

前かがみ

膝は90度

自分の筋肉量を簡単に測定できる  
テストです。加齢などにより筋肉量が  
減少すると、要介護状態につながりや  
すくなります。

「囲めない」「ちょうど囲める」  
場合はリスクが低いですが、  
隙間ができる場合は要注意です。

### CPAPがフレイル予防になる？

CPAPを使用することで  
フレイルになる  
リスクが半分に！！



睡眠時無呼吸がある人で

CPAPをしっかり使った人とそうでない人を  
比べると、新たにフレイルになった人が少  
なかったという報告があります。

・睡眠時無呼吸が重症なほど

フレイルのリスクが上ります。

・特に「疲労・倦怠感」や「筋力低下」と  
関連があると言われています。



CPAPを  
しっかり使って  
健康寿命をのばそう！！

#### 【CPAPがフレイルに影響するポイント】

- ・睡眠の質改善
- ・疲労が軽減
- ・糖代謝の改善
- ・血中酸素飽和度の改善
- ・運動耐容能が改善
- ・ビタミンDや代謝の改善

出典: Clinical Interventions in Aging 2024;19: 255-263

### ご自宅で睡眠の質も検査できるようになりました！

○ 減量して無呼吸が改善したか調べたい

○ CPAPを付けてないときの  
無呼吸の重症度を調べたい

「在宅睡眠検査」  
詳しくはコチラ



皆様へご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）します！



### CPAP費用・通院の負担軽減のススメ

一定の条件を満たした方は受診の間隔を最大3ヶ月まで延長できます。

3割負担の方の場合: 年4回の受診

年間約5,500円安くなります！

スタッフに  
お声がけください！

#### 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
- ・当月の未来院通知（受診忘れ防止）
- ・臨時: 当院の感染対応など

●他院への入院、転勤により転院の希望がある方は、早め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）

#### LINE登録方法

1. LINEアプリを開く
  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」をタップする
  5. 「追加」をタップする
- \*「トーク」にてお名前を入力  
送信してください



●LINEにはない情報も配信しています  
こちらも登録お願いします！

Instagram

facebook

YouTube



CHECK!!

