

シーパッパーズ 快眠CPAPers通信

2026 霜月 11月

霧ヶ丘つだ病院



11月14日はWorld Diabetes Day（世界糖尿病デー）
～睡眠・肥満・糖尿病のつながり～



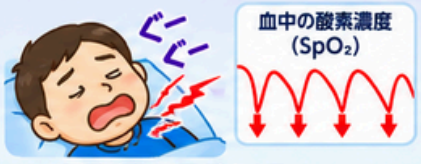
睡眠の質の低下（睡眠不足・睡眠時無呼吸）や肥満で インスリンが効きにくくなり、血糖値が上がりやすくなります

睡眠不足



- 睡眠時間が短い
- 眠りが浅い
- 睡眠が分断される

睡眠時無呼吸



- 睡眠中に呼吸が止まる
- 酸素不足になる
- 眠りが分断される

肥満（内臓脂肪の増加）

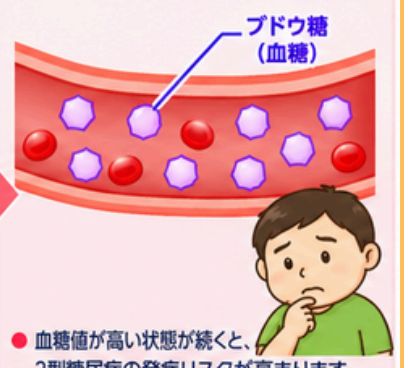


- お腹まわりに内臓脂肪がたまる
- 生活習慣病のリスクが高まる

インスリンが効きにくくなる（インスリン抵抗性）



血糖値が上がりやすくなり 2型糖尿病のリスクが高まります



- 血糖値が高い状態が続くと、2型糖尿病の発症リスクが高まります。
- 肥満や内臓脂肪の蓄積もさらに血糖コントロールを悪化させます。

睡眠の質の低下や肥満で、体にストレスがかかり、ホルモンバランスや自律神経が変化します

食欲を調整するホルモンのバランスが変化

- グレリン（空腹ホルモン）↑ 増加して食欲が高まる
- レプチン（満腹ホルモン）↓ 減少して満腹を感じにくくなる

自律神経・ストレスホルモンの増加



- 交感神経が活発になる
- ストレスホルモン（コルチゾールなど）が増える
- 炎症物質（サイトカイン）が増える

内臓脂肪からの炎症物質の増加



インスリンの働きを妨げる物質が増える

CPAP治療で無呼吸や睡眠の質が改善すると



- 無呼吸の減少：酸素不足が改善（SpO_2が安定）
- 睡眠の質の改善：睡眠の分断が減り質の良い睡眠がとれる



- 体のストレスやホルモンバランスが安定：交感神経の過剰な働きや炎症が抑えられる
- インスリンの働きや血糖コントロールに良い影響が期待できます（効果には個人差があります）

朝晩は肌寒くなり、秋も深まってきましたね。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？11月14日は「世界糖尿病デー」です。睡眠も深く関わっていることをご存じですか？糖尿病には食事や運動だけでなく、毎日の睡眠を大切にすることも、健康づくりの第一歩です。この機会に、ご自身の睡眠や生活習慣を見直してみませんか？

ダイアベティスフォーラム、ブルーライトアップ



開催期間：2026年11月13日（金）～15日（日）

点灯時間帯：日没～

場所：小倉城・小倉駅・黒崎駅周辺

世界糖尿病デーとは

11月14日は、国連で定められた世界糖尿病デー（WDD）。この日を含む1週間は、全国糖尿病週間とされ、ブルーライトアップを通じて、糖尿病の予防・治療に対する啓発活動が行われています。

第52回 北九州市民 ダイアベティスフォーラム
（北九州市民糖尿病教室）

小さな一歩が未来を変える

開催日時：2026年11月29日（日） 13:00～16:00（受付開始 12:30）

参加費 無料（予約不要（当日受付））

会場：小倉第一病院 北九州市小倉北区下到津 1-12-14

主な内容（13:00～15:00）

- 測定コーナー：身長・体重・血圧・血糖・骨密度 など
- 専門医相談：医師・眼科医による相談（眼底写真撮影）
- 専門相談：栄養・歯科・靴・いびき・睡眠 など

講演会（15:00～16:00）

「肥満と糖尿病の関係は？ ― 正しく知ろう「肥満症」という病気 ―」

講師：的場 ゆか 先生（JCHO 九州病院 内分泌代謝内科 診療部長）



寒くなる季節！CPAPの乾燥対策は大丈夫？

口やのどが乾く



- のどの乾き
- 口の中がねばつく
- 朝起きたときに口が渇く

鼻が乾燥する・鼻づまり



- 鼻の乾き
- 鼻づまり
- 鼻がムズムズする
- 鼻血が出ることがある

加湿機能を活用



CPAPを快適に使うための4つのポイント

1. 加湿機能を確認する
   - 乾燥が続く場合は、加湿設定を確認しましょう。
   - 設定を少しずつ上げて、自分に合う湿度に調整しましょう。
2. マスクのフィットを確認する
   - 空気漏れや口呼吸が乾燥の原因になることがあります。
   - マスクのサイズや装着位置を見直し、しっかりとフィットさせましょう。
3. 結露にも注意する
   - チューブ内に水滴がたまる場合は、加湿設定や室温などを見直しましょう。
   - 寝室が寒すぎると結露が起こりやすくなります。室温を適切に保ちましょう。
4. 鼻炎・鼻づまりへの対策
   - 寝る前に鼻を洗浄する（生理食塩水など）。
   - 医師から処方された点鼻薬を使用する。
   - 室内の花粉やほこりを減らす（空気清浄機の使用・こまめな掃除）

乾燥や鼻づまりでCPAPが使いにくい場合は、無理せずスタッフにご相談ください。



私的質問、過度な接近、暴言・威圧、無断撮影・SNS投稿等は診療をお断りする場合があります。

栄養指導で減量しませんか？

〈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】

＊指導時間 30分程度

年末年始の外来診療日 及び 休診日

12/29（火）	12/30（水）～1/3（日）	1/4（月）
午前のみ	休診	通常診療

～保険改定に伴うCPAP継続のお知らせ～



CPAPの平均使用時間が1時間未満/日（30時間/月）が3ヶ月続く場合は、CPAPを中止し代替治療へ変更となります。

代替治療：マウスピース、耳鼻科治療、舌下神経刺激療法等

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！

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

こちらから↓ LINE

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！！

●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）