

2006
2

毎月15日発行

快眠CPAPers 通信

シーパパーズ



寒さの厳しい日が続いていますが、体調など壊していませんか？
今年は何年に比べて大雪にみまわれ、東北の地域ではかなり大きな災害へと繋がっているようです。インフルエンザも流行ってききました。毎年のことですが、風邪予防と健康な身体づくりを忘れないでください！さて今月号は、しつこいですがダイエットについて！そして合併症について！です。

体重を減少させる基本

①食事の量を減らすこと（食事療法）

一日に目標体重の1kg当たり25〜30キロカロリー程の食事内容（目標体重が60kgの人は、60kg×30キロカロリー＝1800キロカロリー）で調整をしてみましょう。栄養指導を受けましょう！

②運動量を増やすこと（運動療法）

運動療法には、**有酸素運動と無酸素運動**があります。有酸素運動は体脂肪の燃焼を高める為の運動（歩行、ジョギング、水泳など）で、無酸素運動は筋肉を増やす為の運動（重量挙げ、ウエイトトレーニングなど）です。

とはいえ、なかなかできないのが現状です。そこで、できることから改善してみよう！次の減量の取り組みの中で、できそうかな？と思われることを**3つ**始めてみましょう。

- ☆グラフ化体重日記をつける。（検査室でお渡しします。）
- ☆三食欠かさず食事を取る。
- ☆油ものは食べない。
- ☆晩酌は小さなグラスで2杯まで。
- ☆間食はしない。
- ☆ウォーキングを始める。
- ☆スポーツジムへ通う。
- ☆1週間に2日続けてお酒を飲まない日（休肝日）をつくる。
- ☆寝る前3時間は飲食をしない。
- ☆よく噛んで食べる。



減量が成功すれば、簡易型の無呼吸検査器を利用して自宅で無呼吸の検査をしてみましょう！効果を確認できればヤル気も上がります。無呼吸が軽症になれば、マウスピースだけで眠れるようになります。減量でお悩みの方、ヤル気が出ない方、検査スタッフにご相談下さい。喝を入れましょう！

要注意！

無呼吸症候群に伴いやすい合併症

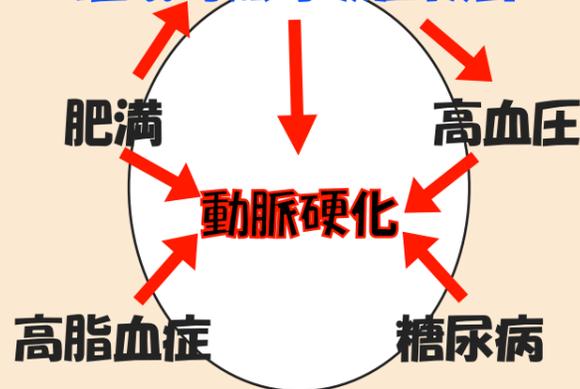
高血圧
糖尿病
心臓病
脳卒中

この病気がとくに重要視される理由は、生活習慣病と深く関連していることにあります。なにしろ**高血圧**を発症する可能性は健康な方と比較して2倍、**狭心症・心筋梗塞**は3倍、**脳血管障害**は4倍、**糖尿病**は1.5倍と、とてもリスクが高いからです。

その他にも**高脂血症・高尿酸血症**の合併も多いことが判明しています。米国のデータでは、睡眠1時間あたり20回以上無呼吸が記録された患者さんは無治療のまま放置すると、9年後には10人のうち4人は心臓病・脳血管障害などで亡くなっていたという衝撃的な報告があります。

合併症のある方は早めの治療を！

睡眠時無呼吸症候群



成人男性の3分の2に睡眠呼吸障害（SDB）があり、そのうち睡眠時無呼吸症候群（SAS）は13%という調査結果が新たに報告されました。

花粉症の方必見！

2006年度 スギ花粉飛散情報

（九州地方）

7月に大雨の降った地域と猛暑の地域が混在しているため、2006年春の花粉飛散数は前年の20〜50%と地域差が大きいでしょう。
平均比では70%以上の地域が多く、**花粉飛散量は少なくありません。**
飛散の開始は九州北部は平均並み、南部はやや遅くなるでしょう。

花粉症の治療では、花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬（抗アレルギー薬）の服用を始め、シーズン中も継続するとより高い効果が期待できるといわれています。

花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。とくに、毎年の症状が中等症以上になる方で、楽にシーズンを乗り切りたいと考えている方にお勧めです。

霧ヶ丘つだ病院からのお願い

このところ、患者様の増加に伴い待ち時間が長くなる日があります。待ち時間を減らすため、**月初め・平日・午後**の来院をおすすめします。

曜日・・・土曜日は大変混雑します（平日の3倍!）。

時間・・・10時過ぎが穴場。または午後。

TEL・・・093-921-0493（検査室直通）



検査室からのお願い

- ☆月に一度の受診を忘れないようにしましょう！
- ☆来院の際は、**診察券・保険証**をお持ち下さい。
- ☆領収書が確定申告などでご入用の方は、今年度より再発行に費用が発生することがありますので、毎月の領収書を大切に保管してください。
- ☆**水曜午前**は**休診**です。お間違えのないようお願いいたします。