



発行：霧ヶ丘つだ病院  
検査室



# 快眠CPAPers通信

## 動脈硬化～あなたの血管は大丈夫？～

<当てはまる項目が多いほど、血管が危ない！>

- ①コレステロール値が高い
- ②高血圧・糖尿病・痛風などを放置している
- ③タバコを吸う
- ④1日1時間も歩かない
- ⑤家族に狭心症や心筋梗塞、脳卒中を起こした人がいる
- ⑥肥満
- ⑦睡眠中、いびきをかいて呼吸が不規則になる
- ⑧甘いものが好き
- ⑨脂っこいものをよく食べる
- ⑩肉が好きで、青身の魚はあまり食べない
- ⑪濃い味付けが好き
- ⑫食事が不規則で、夜遅くに食べる
- ⑬イライラする。ストレスを感じている
- ⑭いつも出世したいと思っている
- ⑮車を運転すると必ず追い越したくなる
- ⑯自分にも人にも、時間に厳しい
- ⑰仕事を常に家に持ち込むことがある
- ⑱行列に並ぶのが嫌いだ

### ⑧～⑫について

肉、卵、バターなどの動物性脂肪の摂りすぎは動脈硬化の発症、進行を早めます。  
イワシ、サバ、サンマなどの青魚には、血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させて、血液が固まりにくくする作用があります。  
塩分のとりすぎは高血圧、糖分のとりすぎは糖尿病などの原因になるため、注意が必要です。

### ⑬～⑰について

タイプAと呼ばれる性格特性で、ストレスによって動脈硬化になりやすいタイプ。  
責任感が強く、几帳面で、何かしてないといらいらしてストレスがたまりやすいのが特徴です。  
自分に合ったリラックス法を見つける事が大切です。

## ◆動脈硬化とは？◆

動脈は新鮮な血液を体全体に送るパイプ役です。年齢とともに老化し、弾力性が失われて硬くなったり、動脈内にコレステロールなどのさまざまな物質が沈着して血管が狭くなり、血液の流れが滞る状態を動脈硬化といいます。脳や心臓、腎臓など血管が集中している部分におこりやすく狭心症や心筋梗塞、脳卒中などにつながります。

### ①～⑥について

血中のコレステロールが増えるとそれが血管の中に入り込みコブのような動脈硬化ができます。高血圧、糖尿病、喫煙などはコレステロールが血管にたまるのを促進する働きがあります。

### <動脈硬化の危険因子>

高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、高尿酸血症（痛風）、喫煙、ストレス、運動不足などです。  
こうした原因が重なる程、動脈硬化になるリスクが高くなります。

### ⑰について

睡眠時無呼吸症候群は、低酸素血症から多血症になり、血管が詰まって心筋梗塞を起こしやすい。

## 2009年を迎えて



院長 津田徹

2003年の2月新幹線居眠り事故の原因が重症のSASであったことから、その対策の重要性が国民の関心を集め、国レベルの対策が求められてきました。さらに、SASにはメタボリック症候群を合併することが多く、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことから、睡眠も含んだメタボリック症候群対策が求められますが、国も財政難の中、そこまでは手が回らないようです。しかし、当院にいられている方は、そのことに気づいておられ、自分で自分を守ることが出来る方々であるかと思えます。

今年は、日本産業衛生学会という職場の医師や保健師さんを中心とする学会が福岡で開催され、この様なテーマでシンポジウムを企画しています。

日本が豊かになって、国民の健康を守ることを第一に考える政府が早くできて欲しいと考えています。

## \*検査室からのお願い\*



●土曜日や月末は大変込み合い、かなりお待たせしています。月初めや平日（火・木・金の午後）が比較的空いています。ご協力・ご理解お願いいたします。★月に一度の受診を必ずお願いします！

CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

●水曜日の午前中は休診になります。受付も会計も出来ませんのでお気をつけください。

★検査室直通電話 093-921-0493

## 睡眠外来担当栄養士 宗さんより 太りやすい生活を送っていませんか？

- 食事の時間が不規則
- 衝動的にまとめ食いをすることがある
- インスタント食品、弁当、ファーストフードをよく食べる
- 脂っこいもの・甘いものを好んで食べる

●当てはまる項目がある方は、ぜひ一度栄養指導をうけられてください！

当院ではマイクロダイエットを用いた栄養指導も行っています。

1日1～2食を通常の食事と置きかえることで、栄養バランスを崩すことなく、摂取バランスを抑えることができます。

栄養指導時に飲み方などの説明を行います。



	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	×	○	○	○
午後	×	×	○	○	○	×
夜間	×	×	○	×	×	×

費用：390円（3割負担）