171号

快眠 CPAPers（シーパッパーズ）通信

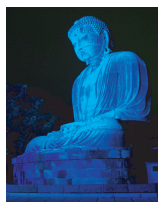
2017 11

霧ヶ丘つだ病院 検査科

11月14日

世界糖尿病デー

全国各地が青い光に包まれる ブルーライトアップ



糖尿病キャンペーンのシンボルマーク『ブルーサークル』は、国連や空を表す『青（ブルー）』と団結を示す『輪（サークル）』を意味しています。
１１月１４日は、世界で始めてインスリンの抽出に成功したフレデリック医師の誕生日です。

～イベント情報～

第46回北九州市民糖尿病教室

「糖尿病連携手帳」で重症化予防！

糖尿病フェスタ

World Diabetes day 11月14日は 世界糖尿病デー

日時：平成２９年１１月２６日（日） １３時～１６時（受付１２時３０分）
場所：総合保健福祉センター（アシスト21） 小倉北区馬借１－７－１
問合せ先：新小倉病院 糖尿病センター
TEL 093-571-1031（月～金曜日：１２～16時）

参加：無料

２階：総合受付

５階：会場 ２階：治療機器の展示

※必ず受付をしてください 問診票記入
眼底検査(先着100名)、動脈硬化検査（先着50名）
検査を希望する方には整理券を配布します

測定コーナー
身長・体重・血圧・血糖測定

栄養コーナー
食習慣チェック、塩分味覚テスト、低血糖時の捕食展示

眼科コーナー ※整理券が必要です
眼底写真を撮影し、写真を差し上げます

歯科コーナー
歯周病は糖尿病を悪化させます
お口の状態も確認しましょう！

いびき、無呼吸、睡眠コーナー
検査機器、治療機器展示、治療体験
睡眠医療認定検査技師：いびき、無呼吸、睡眠相談
睡眠不足は、糖尿病、高血圧、認知症の原因の一つです

動脈硬化検査コーナー ※整理券が必要です
動脈硬化の進行度がわかる CAVI 検査

糖尿病療養指導士（CDE）コーナー
フットケア等「糖尿病連携手帳を活用しましょう」

相談コーナー
医師： 糖尿病治療等の相談
糖尿病療養指導士（CDE）
栄養士：栄養相談
薬剤師：薬の相談
理学療法士：運動の相談
臨床検査技師：検査の説明、相談

日本糖尿病協会北九州懇和会コーナー
患者会の情報提供等

１５時～ 講演会：２階講堂

ハッピーライフ with 糖尿病
～血糖コントロールは人生設計です～

講師：福岡大学内分泌・糖尿病内科准教授 野見山（のみやま） 崇（たかし） 先生
日本糖尿病協会 糖尿病連携手帳編集委員会 委員長

出典：月刊糖尿病ライフ「さかえ」発行公益社団法人日本糖尿病協会

全国糖尿病週間 １１月１３日（月）～１１月１９日（日）

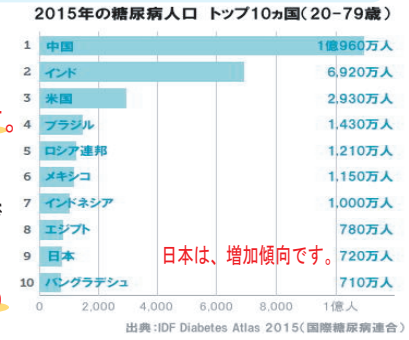
世界の成人１１人に１人が糖尿病と推定！日本の成人罹患率は７２０万人

無呼吸は糖尿病のリスクを上げる！！

糖尿病とは、血液中のブドウ糖の濃度が高い状態（高血糖）が続く病気です。血糖の高い状態が続くと、次第に全身の血管や神経が傷ついて、全身のさまざまな臓器に影響が起こってきます。

最近では無呼吸自体が糖尿病を引き起こすと言われています。
無呼吸に伴う「低酸素血症」と、呼吸が再開時の「脳の覚醒」の繰り返すことで交感神経の亢進、インスリン抵抗性の悪化につながり、糖尿病のリスクを高めると考えられています。無呼吸を治療することにより糖尿病のリスクが減ることも分かっています。

2015年の糖尿病人口 トップ10ヵ国（20-79歳）



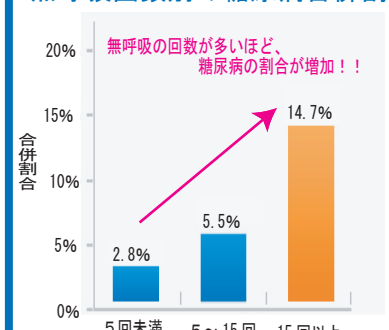
出典：IDF Diabetes Atlas 2015（国際糖尿病連合）

日本は、増加傾向です。

日本は、2014 年の第 8 位よりひとつ上がり第 9 位に！！

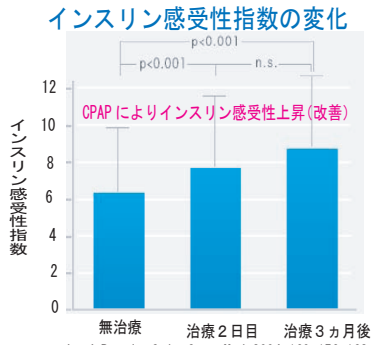
秋が深まり、肌寒い日が多くなってきました。空気の乾燥や朝夕が冷え込むこの時期は、風邪をひかれる方も多いので注意が必要です。
今月は世界糖尿病デーです。風邪や糖尿病を予防するためにも、無呼吸を適切に治療し、睡眠時間をしっかり確保しましょう。

無呼吸回数別の糖尿病合併割合



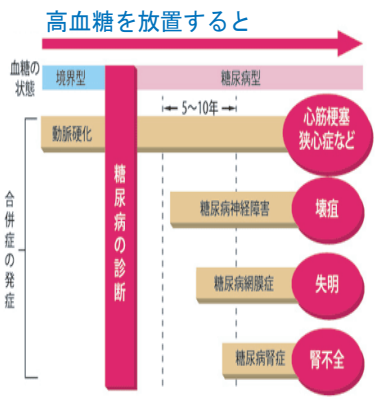
Am J Respir Crit Catr Med 2005;172:1590-1595

CPAP 治療による インスリン感受性指数の変化



Am J Respir Crit Catr Med 2004;169:156-162

高血糖を放置すると



無呼吸治療が糖尿病リスクを減らします。CPAP をしっかり使用しましょう。

睡眠時間が短い人は糖尿病に注意！ ～７時間前後の適度な睡眠時間が必要～

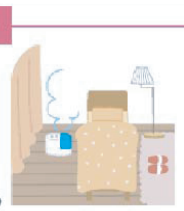
●6時間未満の睡眠、または9時間以上の長い 睡眠をとる人はヘモグロビン A1cや空腹時血糖の値が高い。
（9時間以上の睡眠をとる方は、認知症のためや、 無呼吸などで良い睡眠が取れていないなどで、 寝床の中で長く過ごす人などもいる。
●寝つきが良くなかったり、途中で目が覚めることがある人は、それがない群よりも糖尿病を多く発症することが分かりました。

《喉乾燥＆咳対策》

対策① 部屋の温度・湿度を調整する

・室温・・・18 ～ 22 度が眠りやすい
・湿度・・・50 ～ 60%

★寝る前に部屋を暖めておく
★加湿器を使う
★濡らしたタオルを干すなどして湿度を保つ
★厚手のカーテンを使い、窓のそばにベッドを置かない



冬のお悩みといえば、ホースやマスク内の「結露」！
空気がホース内で冷えることでおこります。
お部屋を暖かくする、布団の中にホースを入れる、ホースに布を巻く（フリース生地など）で結露の発生を低減できるでしょう。メーカーで販売もしておりますので、スタッフにお問い合わせください！

対策② CPAP 専用の加湿器を使う

各メーカー、CPAP 専用の加温加湿器をご用意することができます。

口や鼻の乾き、鼻づまり、無意識にマスクを外してしまうなどのお悩みがある時は、CPAP 加温加湿器で改善できるかもしれません。ぜひご相談ください。
※加温加湿器はレンタル料はかかりません。

CPAP に直接つけるタイプ

CPAP と加湿器が一体型

鼻の通りを確認してみませんか？ 口が乾く原因にも！！

検査時間 3～5分

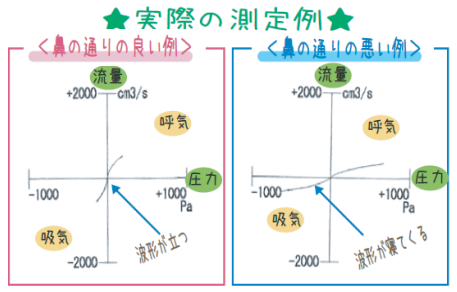
鼻腔通気度検査

料金（3割負担） 900円

★鼻のつまりを評価することができます。つまっていないと思っていても、案外検出できるものです。また、点鼻薬を処方する目安にもなります。

チェスト株式会社 スパイロメーター HI-801

★実際の測定例★



★こんな方におすすめです。

・鼻づまりが気になっている方
・朝起きると口内が乾燥している方
・いつも途中でマスクを外してしまっている方

検査をご希望の方は、検査科スタッフにお尋ねください！

インフルエンザ予防接種のお知らせ

ご希望の方は、診察に入られる前に受付または看護師までお申し出ください。

料金： 一 般 ５，１００円 65 歳以上 １，５００円

65 歳以上の接種対象者のうち、
①生活保護受給者 ②世帯全員が市民税非課税 の方は自己負担額が減免になります。
『平成 29 年度 介護保険料納入通知書（所得段階が１～３段階のもの）』を受付に提示してください。

休診（年末年始）のお知らせ

12 月 29 日（金）午後～ 1 月 3 日（水）

機器に関する事は、機器会社へ直接お問い合わせください。

・帝人	0120-365-474（10：00～22：00） 093-512-7050（上記以外の時間帯）	・大同商会	093-381-2564（終日）
・フィリップス レスピロニクス	080-9821-4764（9：00～17：00）	・フクダライフテック	093-654-8474（終日）
		・チェスト	0120-74-1159（終日）
		・バイタルエア	0120-74-4146（終日）

！！病院からのお知らせ＆お願い！！

TEL 検査室直通 093－921-0493（診療時間内）

●土曜日や 20 日以降は大変混み合い、1 時間以上お待たせすることが多くなっています。15 日までの受診をお勧めします。 ★お勧め★1 ～ 3 週目の平日の午後（水曜以外）
●水曜日の午前中は休診です。 受付も会計もできませんのでご注意ください。
●来院毎に保険証の確認が必要です。 会計時にご提出ください。
●受診月に来院のない方は、月末に確認の為、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承ください。

＜CPAP 定期受診に関するお知らせ：当院管理患者＞

H.28 年度の診療報酬改定にて、CPAP 受診間隔が緩和され、まとめて支払いが可能になります。
これに伴い、当院では医学的管理の観点から毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。 （条件：高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など）
＊希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。
（毎回診察は必要ですので、診察時に次回の診療予約を取られる事をお勧めします）

★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。 ★他院入院時の CPAP 費用の支払いは、入院先の病院で発生します。