

# 快眠 CPAPers 通信

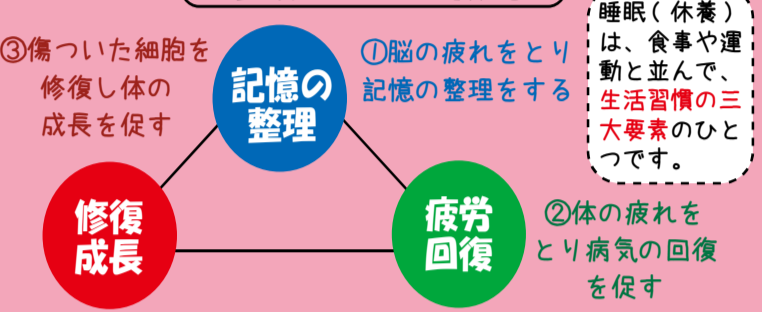
霧ヶ丘 つだ病院 検査科



## 5人に1人が睡眠不足！あなたの睡眠は大丈夫ですか・・・ 睡眠不足を続けるとどんなリスクがあるの？

現代の生活環境では、睡眠障害に悩まされる人が多くなっています。質の悪い睡眠は、身体や精神にさまざまな影響をじわじわと与えていきます。睡眠は脳や体の疲れをとり、体の修復や回復の為に必要不可欠です。

### ＜睡眠の3つの役割＞



### 不眠は生活習慣病を引き起こす引き金となるおそれ！

肥満や生活習慣病にならないように、と食事や運動に気を付ける方は多いでしょう・・・。「睡眠」にも気を付けていますか？

#### 生活習慣の乱れ → 体内時計の乱れ



#### 体内時計の乱れが血圧やホルモンに影響

体内時計が乱れると・・・

##### ①肥満への影響

食欲を増進させるホルモンの分泌が高まり、反対に食欲を抑えるホルモンの分泌が低下して、食欲を増加させ、肥満になりやすくなります。

##### ②高血圧への影響

自律神経(交感神経と副交感神経)の切替がうまくいかず、血圧の調節ができなくなり、高血圧になりやすく、また高血圧を悪化させます。

##### ③糖尿病への影響

血糖値を下げるホルモンであるインスリンが分泌されても反応しにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。そのため、糖尿病になりやすく、また糖尿病を悪化させます。

#### 肥満

#### ＜生活習慣病＞



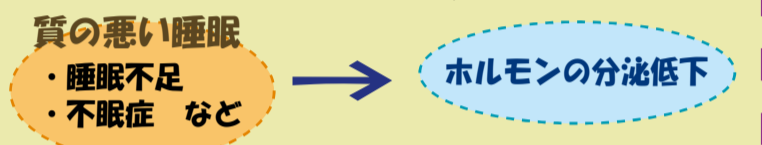
#### ↓進行すると・・・

心血管疾患 (心筋梗塞、脳卒中 など)

5月に入り、木々の緑もだんだんと色濃くなり、暖かな日も増え、CPAPも使用しやすい時期になってきたのではないのでしょうか。連休明けで、生活リズムが乱れていませんか？リズムが乱れることで不眠や日中の眠気、食生活が乱れ、肥満につながります。健康な生活を過ごす為に睡眠をしっかりとり、リズムを整えて、生活習慣病予防に取り組んで行きましょう。

### 睡眠不足や質の悪い睡眠の弊害

～質の悪い睡眠は色々な病気を引き起こす～



- ①成長ホルモン  
疲れをとって体を修復する。寝ている間に最も分泌される。
  - ②メラトニン  
老化の防止、腫瘍の抑制、毒の分解をする。夜に最も分泌される。
- 病気になる！
- ・高血圧・糖尿病・心臓病
  - ・ガン・脳卒中・うつ病
  - ・肥満・その他

生活習慣病の予防や悪化防止、さらには心血管疾患の予防の為に、食事・運動だけでなく、体内時計を整えて、よりよい睡眠をとることが大切です。

### 週2Lの甘い飲み物で「不整脈」リスク増加!? 砂糖や人工甘味飲料のとりすぎに要注意!

「砂糖や人工甘味料が入った飲料を週に2L以上飲むと、心房細動の発症リスク増加の可能性ある」という研究結果が!!

加糖飲料を全く摂取していない人と比較して・・・

「人工甘味料入り飲料を週に2L以上飲む」と答えた人は  
**心房細動のリスクが20%増加↑↑**

「加糖飲料を週に2L以上飲む」と答えた人は  
**心房細動のリスクが10%増加↑↑**

※今回の研究結果のみに基づき、甘味飲料の飲みすぎそのものが心房細動を発症する危険性を上げているとは断言は出来ませんが、砂糖や人工甘味料入り飲料を好む人たちに共通する何らかの交絡因子が、心房細動の発症リスクを上げている可能性が検討されます。人工甘味料や砂糖の入った飲料の摂取をできるだけ減らすことをおすすめします!

飲み物200gあたりに含まれる糖質量を砂糖に置き換えると・・・



### 治験のご案内 CPAP治療を行っているが眠気が強い方

目的：薬による眠気の改善

参加いただける患者さまを募集しております。

- ＜主な基準＞
- ・年齢18歳以上の方
  - ・眠気が強い
  - ・CPAP使用歴3ヶ月以上
  - ・CPAP使用率70%以上/週
  - ・CPAP装着時間4時間以上/夜
- ※参加者は、負担軽減額として約18万円支払われます(完遂後)。※いつでも中止できます。
- ご興味のある方は「検査科スタッフ」までご相談ください!

＜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【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。\*指導時間お気軽にお声かけ下さい。30分程度

### 外来の密を避けるためにご協力ください(3選)

- 月末受診を避ける (中旬までをお勧めします)
- 午前受診を避ける (午後の方がすいています)
- 毎月受診を避ける (最大3か月：要申請)

👉 月々のCPAP費用や通院負担を軽減したい方へ (3割負担の場合、最大12ヶ月で約5,520円安くなります、年4回受診) 一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

皆様へ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、メール)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、睡眠時無呼吸関連情報  
・今月未来院通知(受診忘れ防止)  
・臨時：当院のコロナ対応など

メールをご希望の方

LINEをご希望の方

LINE登録方法

- ①LINEアプリを立ち上げる
- 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』か『検索』をタップする
- ⑤『追加』をタップする

\*トークにてお名前をご返信ください。

●LINEにはない情報も配信しています  
こちら登録をお願いします!!

Instagram facebook