

快眠CPAPers通信

シーパパーズ



11月14日(木) は世界糖尿病デー

失明の原因第1位の緑内障は、糖尿病や睡眠時無呼吸症候群が原因に！?



いまや日本人の4人に1人は糖尿病か、その予備群といわれています。糖尿病は慢性的に血糖値が高くなる病気ですが、一度発症すると治癒は難しく、放っておくと重大な合併症を引き起こし、命を落とす危険性もあります。

糖尿病(2型)とは・・・

私たちは食事をすると、糖が吸収され一時的に血糖値が上がります。膵臓からインスリンというホルモンが分泌され、血糖が細胞に取り込まれる為、時間とともに血糖値は正常に戻ります。しかし、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の乱れや遺伝的な影響により、インスリンが出にくくなったり、インスリンが効きにくくなったりして血糖値が高くなります。高血糖状態が続くと、以下のような症状が現れます。

<糖尿病の三大合併症>

- し 神経** の障害：糖尿病神経障害 手のしびれ、こむら返り
 - め 目** の障害：糖尿病網膜症 網膜症、緑内障→失明
 - じ 腎臓** の障害：糖尿病腎症 腎症→人工透析
- え 壊疽 の 脳卒中 き 虚血性心疾患

睡眠時無呼吸症候群患者が緑内障になるリスクは健常者の約10倍?!

緑内障は、眼圧上昇や血流低下などが原因となり視神経が障害され、徐々に見える範囲が狭くなっていく病気です。40歳以上の約20人に1人、70歳以上の約10人に1人が発症していると言われ、日本における失明の原因第1位に挙げられています。睡眠時無呼吸症候群の患者は健常者と比べて緑内障になるリスクが約10倍高いという研究結果もあります。緑内障に睡眠時無呼吸症候群を合併すると、緑内障が重症化しやすいことも知られています。

○発見が難しい緑内障○

自覚症状がないことが特徴で、眼科で眼底検査を受けないと自身に緑内障があるのかわかりません。眼底検査が緑内障の早期発見につながる最も有効な方法ですが、まずは現在の目の状態のセルフチェックをしてみましょう!!



あなたの目は大丈夫?
こちらのQRコードを読み込んで→セルフチェックができます→



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、寒さが身に染みる季節となりました。朝晩の寒暖の差で風邪を引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。糖尿病は無呼吸や睡眠と密接に関連しています。無呼吸を適切に治療して、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。

第50回 北九州市民糖尿病教室 参加費無料

～糖尿病フェスタのお知らせ～
「みんなで正しく理解しようダイアベティス」
日時 2024年11月24日(日) 12:30～16:00
場所 小倉第一病院 北九州市小倉北区下道津1-12-14
感染予防のため、マスクの着用をお願いします。

眼底写真撮影(先着40名) 動脈硬化検査(先着50名)

※必ず受付をしてください
★希望する方には整理券を配布します
13:00～15:00 各コーナーによる相談・展示等
15:00～16:00 講演会
「あなたも一緒に。みんなで築こう、優しい未来～糖尿病診療のアドボカシー(支援)について～」
講師：小倉第一病院 糖尿病内科部長 藤本良士先生



栄養3・3運動

“3・3”とは“3食・3色”を意味します

- 必要な栄養素をバランスよくとるために心がけること
- ①朝昼夕の1日3回食べる
- ②1食毎に3色食品群(黄色の食品、赤色の食品、緑色の食品)を揃える

黄 働く力のもとになる	赤 体をつくるのもとになる	緑 体の調子を整えるのもとになる
主食 お米、パン、麺類、いもなど 炭水化物や油	主菜 肉、魚、卵、牛乳など タンパク質	副菜 野菜、きのこ、海藻、果物など ビタミンやミネラル、食物繊維

※夕食の時間が遅い方は、夜間の血糖値が上昇しやすく、肥満、糖尿病の悪化などの危険性が高まります。

夕食が遅くなる方は軽食(おにぎり、カロリーメイト、牛乳など)を食べ帰宅後の食事量を半分に減らしましょう。
物足りない方はサラダなど野菜をたっぷり食べましょう!

<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 30分程度
お気軽にお声かけ下さい。

複数月受診をおすすめしています!!

診察予約・複数月受診の方はCPAPの対応を優先して行っています。お呼びする順番が前後することがありますのでご了承ください。



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
こちらでも登録をお願いします!!

Instagram



facebook

