

快眠 CPAPers 通信

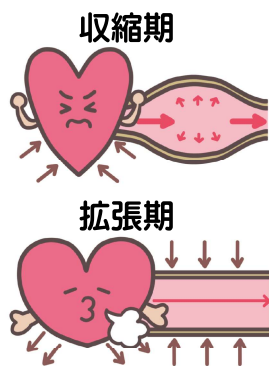
霧ヶ丘 つだ病院 検査科



～冬場の血圧変動に要注意！～

そもそも血圧って何？

血管内を流れる血液が血管の壁を押す力のことです。一般的には動脈を流れる血液の圧力のことを指し、心臓が収縮して血液を押し出す時の血圧を『**収縮期血圧（最高血圧）**』、反対に心臓が拡張して血液がゆっくり流れている時の血圧を『**拡張期血圧（最低血圧）**』と呼びます。



高血圧ってどういう状態？

血液が血管を通る際に血管壁に与える圧力が**正常より高く、慢性的に続く状態**のことです。高血圧になると血管に常に負担が掛かるため、血管壁が傷ついたり、血管の柔軟性がなくなり、硬くなったりします。

冬に血圧が上がる理由

- ・ **寒さによる血管の収縮**
血圧を調節する交感神経が刺激され血管が収縮して細くなります
- ・ **塩分の多い食事**
鍋物や漬物、塩辛等の保存食品など、塩分を多く含む食事が増えます
- ・ **運動不足**
発汗が少なく運動不足になりがちで体重が増えます



冬の血圧上昇で気を付けるポイント！

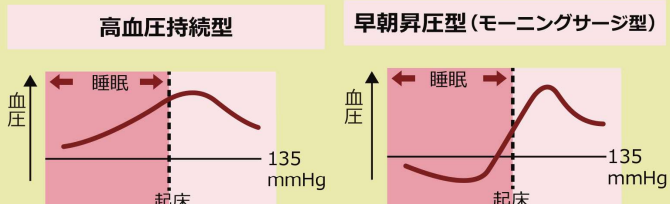
- ① **防寒対策を行う**
寒暖差が血圧の上昇を引き起こします。血管が集中している手首や首元を温めるようにしましょう
- ② **起床後はゆっくり行動する**
朝の起床時が1日の中で最も血圧が上昇しやすいタイミングです。起床時間に合わせて暖房をつけ部屋を暖かくする。
- ③ **脱衣所とお風呂の温度に注意する**
寒い脱衣所で身体が冷えた後に、急に熱いお風呂に入ることは避ける。脱衣所を暖める、湯船の温度は40℃以下にする。

あけましておめでとつございませう。年末年始もCPAPは使用できましたか？朝晩の冷え込みが厳しい冬は血圧が上昇しやすい季節です。血圧が上がると心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクも高くなります。CPAPをしっかり使用することで発症リスクが下がりますので、CPAPを使用し、健康を維持しましょう。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

早朝高血圧には**無呼吸**が関連しています

早朝高血圧：起床後1～2時間以内の血圧が135/85以上

早朝高血圧があると心血管疾患、脳血管疾患などの発症リスクが上がります。



睡眠中もあまり血圧が低下せず、早朝まで高血圧が続くタイプ **無呼吸に多い**

寝ている間にいったん血圧が下がるが、明け方から起床時にかけて急激に血圧が上がるタイプ

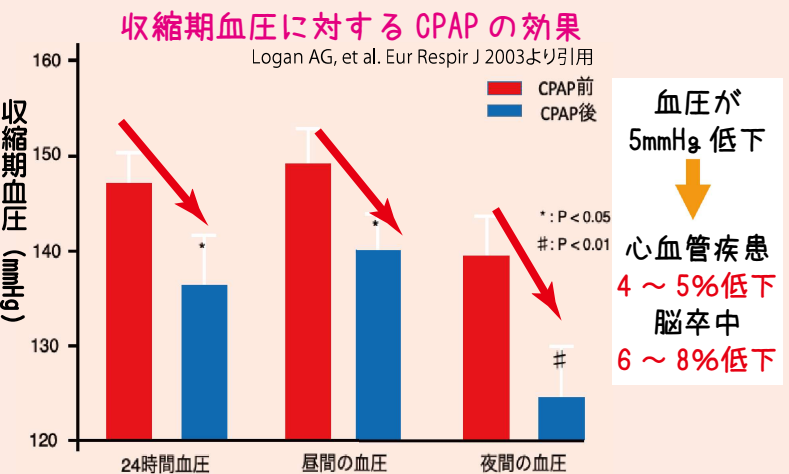
予防と対策

減塩・減酒・禁煙・食事の改善・運動などの高血圧予防対策

起床後、急に起き上がらない
朝と夜に血圧を測定する
薬を適切に服用する
自律神経を整える

CPAPで血圧改善！？

CPAPを使用することで収縮期と拡張期の血圧が低下することが報告されています。CPAPによる降圧効果を得るには1晩に3時間以上使用し長期間使用することが重要です。

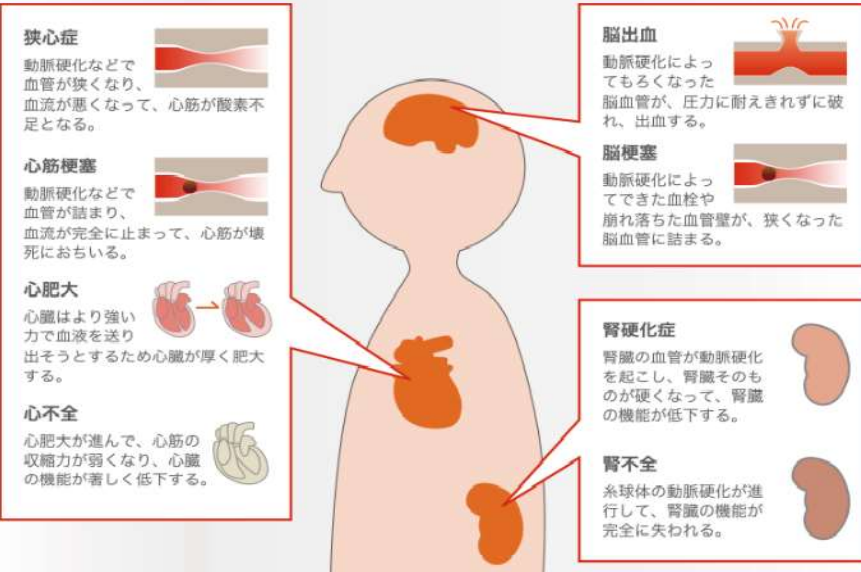


CPAPを使用しても血圧が下がらない場合は降圧剤を併用することで改善が期待されます

高血圧が続くとどうなるの？

高血圧は自覚症状が乏しく放置されがちですが、血圧が高いまま放置しておくと、心臓や血管に負担がかかり**動脈硬化**や下記の合併症を引き起こします。

高血圧による合併症



動脈硬化性疾患 発症予測 ツール

動脈硬化や狭心症、心筋梗塞などの**10年以内の発症リスク**を調べることができます



結果例

あなたのリスクは？

中リスク

10年以内の動脈硬化性疾患発症率：**6.0%**

※動脈硬化性疾患：心筋梗塞などの冠動脈疾患と動脈硬化性の脳梗塞

同年齢、同性で最もリスクが低い人と比べて**3.2倍**発症確率が高くなっています。

採血結果が分からない場合は採血も可能です

★分散受診のお願い★

月末や土曜日は混み合うことが多く、お待たせすることが増えております。中旬頃までの平日午後は比較的空いています。早めの受診をお願いいたします。



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。

<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。

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

- ① LINE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!!

