

# 快眠CPAPers通信

霧ヶ丘つだ病院

## その眠気、脂肪肝のせいかも…？

CPAPをしっかりと使っているのに「眠い」「だるい」方必見！！

エネルギーの貯蓄やたんぱく質の生成、アルコールや老廃物などの無毒化までも。肝臓はマルチな働き者！

### ●○脂肪肝で起こりやすい症状●○

#### 代謝の低下

肝臓の機能が落ちると体内の老廃物や毒素の処理が滞ります。その結果、全身の代謝が悪化し、疲労感や日中の眠気を引き起こすことがあります。

#### 血糖値とのかわり

炭水化物の単独摂取(ご飯の大食い・加糖飲料の摂取など)を続けると脂肪肝になりやすいです。脂肪肝はインスリン抵抗性を引き起こして糖尿病になる可能性が高くなります。血糖コントロールが悪くなると倦怠感を引き起こすことがあります。

※「インスリン抵抗性」とは？  
血糖を下げる作用をもつホルモンであるインスリンの効きが悪くなり体が血糖値を適切にコントロールできなくなる状態。

#### 慢性炎症

脂肪肝では肝臓に慢性的な炎症が生じることがあり、この炎症が全身の疲労感や倦怠感を引き起こす可能性があります。

脂肪肝では眠気や倦怠感を引き起こしやすいです！

### 大事な概念：「MASLD」を知っておこう！

(MASLD：マッスルド/マッスルディー)とは？  
代謝機能障害関連脂肪性肝疾患の略語。(以前のNAFLDと同等)



生活習慣の乱れから引き起こされるもので、お酒を飲まない人でも肝疾患が進行します。

「脂肪肝ぐらいなら大丈夫」と考える人も多いようですが、MASLDの方の20-30%はMASH(代謝機能障害関連脂肪肝炎)という肝炎になっていると推定されます。

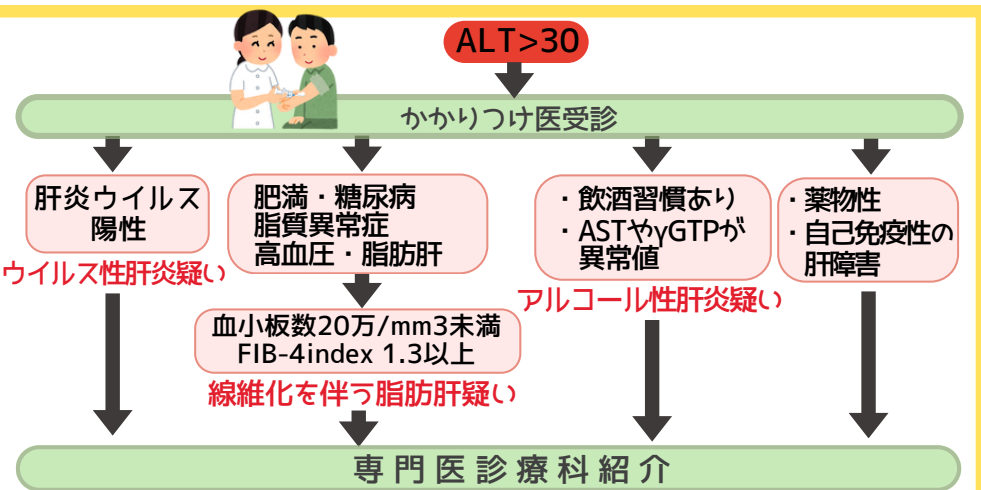


肝炎を放置すると、肝がんへ移行することもあるので注意！

2025年ももう一月過ぎたのかと思うとびっくりですね。皆様は日々の積み重ねで健康な生活を送りたいと思いませんか？  
激しい運動の時は、変化を感じることがあります。一日一日を大切にしたいですね。

採血で簡単に肝臓のチェックができます！

### 「ALT」が30U/Lを超えたら要注意！



2023年の日本肝臓学会が定めた「奈良宣言」ではALT値が30U/Lを超えたらかかりつけ医に相談することを勧めています。

### 肝臓の疲れはお酒だけじゃない！ 脂肪肝をつくる生活習慣チェック

- ✓ 階段でなくエレベーターを使うことが多い
- ✓ お菓子・アイスクリームを週3回以上食べる
- ✓ ごはん・パン・麺が大好き
- ✓ 寝る前2時間以内に食事をする
- ✓ 野菜が嫌い・ほとんど食べない
- ✓ 睡眠時間が6時間未満である
- ✓ ハムやソーセージなどの加工肉をよく食べる

#### 【生活改善のポイント】

- ・冷凍野菜やカット野菜を活用する
- ・脂の少ない部位を選ぶ(例：バラ肉よりひれ肉)
- ・間食は豆・高カカオチョコレートなど糖質が少ないものを
- ・歩数を意識する(スマホアプリの活用が便利！)

〈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【初回の結果よりここにあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養指導を実施します。\*指導時間は30分程度です。お気軽にお声がけください。

### ●○分散受診のお願い●○

月末・土曜日は受診される方が多く、大変お待たせすることが増えております。中旬頃の平日(特に午後)が比較的空いていますので、お早めにご来院ください。

### CPAP費用・通院の負担軽減のススメ

一定の条件を満たした方は受診の間隔を最大3ヶ月まで延長できます。

3割負担の方の場合：年4回の受診  
年間約5,500円安くなります！

スタッフにお声がけください！

### 皆様へご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)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
- ・当月の未来院通知(受診忘れ防止)
- ・臨時：当院の感染対応など



#### LINE登録方法

1. LINEアプリを開く
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」をタップする
5. 「追加」をタップする
- \* 「トーク」にてお名前を入力送信してください

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！

