

今のトピック！

無呼吸に不眠が合併すると心疾患リスクが+2倍！

さらに

+

やっとならぬと秋の涼しさを感ぜられ季節になりましした。外の景色が静かに移ろうこの時期、夜が長くなりつつある季節に、この季節こそ冬に備えての体調管理が大切です。あなたの健康に役立つ情報を今回もお届けいたします。

COMISA (コミサ) : 無呼吸と不眠の合併

無呼吸は”眠い”だけじゃない！

COMISAとは、「睡眠時無呼吸 (OSA) 」と「不眠」が合併した状態を指し、閉塞性睡眠時無呼吸患者の約30%に見られるとされます。共通の症状がある為、不眠が隠れていることに気づけない場合があります。

「過剰な覚醒」「リズム異常」「恒常性異常」など共通の症状により「無呼吸」と「不眠」がお互いに負の影響をもたらす

OSA

無呼吸・低呼吸

いびき

窒息感

あえぎ

多発覚醒反応

口喝

早朝時頭痛

日中の眠気

共通の症状

頻回の覚醒

睡眠維持障害

熟睡感の欠如

疲労感

注意・記憶・集中力の低下

社会・職業上の障害

気分障害

QOLの低下

不眠

入眠障害

長時間の夜間覚醒

睡眠への不安

過度な睡眠への関心

睡眠妨害習慣の定着

睡眠への思い込み・態度

24時間の体温上昇や代謝亢進

無呼吸を治療しても睡眠の質が悪い場合、不眠が隠れている可能性も

COMISAではCPAPの使用率が不良になる傾向があり、予後も悪い傾向があります。適切な不眠の治療も重要になります。

HELP!

COMISAの見逃せないリスク

睡眠時無呼吸と不眠を合併したCOMISAでは、心血管イベントのリスクがあがると言われています。

無呼吸があると

高血圧リスク 約3倍

虚血性心疾患リスク 2-3倍

不整脈リスク 2-4倍

さらに！

不眠を伴うと

無呼吸だけの場合と比べ

血圧コントロール悪化

心血管疾患の合併 75%UP!

心血管疾患 新規発症リスク2倍

他にも…無呼吸に不眠を伴うと

予後不良（死亡率）47%増加

「うつ」のリスクもUP!

自分でできる不眠対策～睡眠圧を高めよう～

COMISAの改善にはSASの治療と合わせて不眠に対してのアプローチが必要です。睡眠習慣を整えるためのポイント3選を実践しよう！

「睡眠禁止帯」では仮眠しない

就寝予定時刻の2-4時間前は「睡眠禁止帯」といわれ、その時間に仮眠をとってしまうと睡眠の質が悪くなります。夕食後のうたた寝は特に注意！どうしても眠気が我慢できない場合は先にお風呂に入っても眠れるようにしておこう。

ベッドでは「寝る」以外の行動をしない

「寝床＝寝るところ」と脳が思うことが快眠の条件。布団の中でスマホやTVをみると、脳が寝床が「活動する場所」と思ってしまう為、眠れなくなる原因となります。途中で目が覚めた時も15分以上眠れなければ寝床から出ましょう。

起床時間を一定にする (寝だめはNG!)

休日や予定のない日も起床の時間を一定にすることで体内時計が整います。起床から14-15時間後に睡眠を促すメラトニンというホルモンが分泌されるので、そのリズムを整えることが大切です。

それでも「夜中に何回も目が覚める」「眠りが浅い」などが続く場合は医師や専門のスタッフにご相談ください！

アプリで簡単

あなたの睡眠をみてみよう！

gomo

QRを読み取ってみてね！

睡眠リズム

自分の睡眠スタイルをチェック！

【“gomo”でわかること】

睡眠時間やリズム

寝付きの時間

中途覚醒の時間

睡眠効率

(寝床で実際睡眠をとった時間の割合)

※他人との比較はできません

※病院での検査とは測定方法が異なります。

不安な方は病院で検査しましょう。

市民ダイアベティスフォーラム

(北九州市民糖尿病教室)

11/23 日 @小倉第一病院

12:30～

13:00～15:00

15:00～16:00

受付開始

相談・展示

講演会

「みんなで正しく理解しよう

ダイアベティス」

講師：二田哲博クリニック横浜 院長 下野 大 先生

※必ず受付をしてください

検査・相談

◎血圧・血糖測定

★動脈硬化検査 (整理券必要)

★眼底写真撮影 (整理券必要)

◎いびき・無呼吸・睡眠相談 etc...

【★は先着順です】

参加無料

〈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！

こちらから↓

LINE

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

Instagram

facebook

●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！

●他院への入院、転勤により転院の希望がある方は、早めにご連絡をお願いします。

TEL検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)