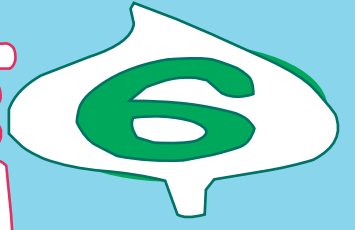


# 快眠 CPAPers 通信



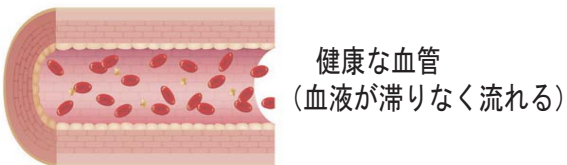
霧ヶ丘つだ病院 検査科

## ～睡眠時無呼吸と動脈硬化～

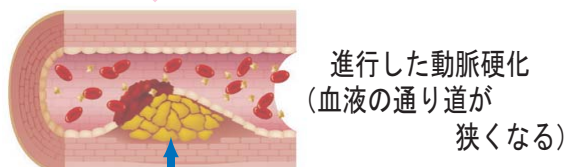
睡眠時無呼吸は日中の眠気だけでなく、動脈硬化が進行することで脳梗塞や心筋梗塞など、命に関わる病気と関連があることが分かっています。これは、睡眠中に繰り返される低酸素状態、交感神経の活性化による悪影響、肥満に伴う危険因子（高血圧・高脂血症、糖尿病など）の増加が原因と考えられています。『睡眠時無呼吸が重症であるほど、動脈硬化になりやすい』ことが分かっています。『早期治療で進行を食い止めることが重要です。』

### 動脈硬化とは？

動脈は新鮮な血液を体全体に送るパイプ役です。年齢とともに老化し、弾力性が失われて硬くなったり、動脈内にコレステロールなど様々な物質が沈着して血管が狭くなり、血液の流れが滞る状態を動脈硬化といいます。



健康な血管  
(血液が滞りなく流れる)



進行した動脈硬化  
(血液の通り道が狭くなる)

コレステロールなどの脂質が沈着する。

加齢と共に  
その他、様々な  
原因があります。

動脈硬化

無呼吸  
(繰り返す身体の  
酸素不足)

進んでくると

血管が破れ  
やすくなる

臓器、組織が  
機能しなくなる  
壊死する。

心臓におおきな  
負担がかかる

・くも膜下出血  
などの脳出血



・心筋梗塞  
・狭心症  
・脳梗塞  
・下肢閉塞性  
動脈硬化症



・心肥大  
・心不全



★自覚症状がないことから『沈黙の殺人者』と呼ばれる動脈硬化症は、早期に発見し、治療、予防が必要です。

紫陽花も咲き始め、梅雨時期の到来です。うつつとおしい雨ですが、雨上がりには、陽光が木々の緑を輝かせ、いつとも美しい雨です。感じる季節でもありません。晴れ間を見つけては、健康維持と快適な睡眠のために適度な運動を心がけましょう。

### 動脈硬化度チェック

動脈硬化net 引用改変 <http://www.domyaku.net/index.html>

#### 一次チェック

- 40歳以上・・・必須
- 血圧が高め
- たばこを吸う
- 太り気味 (BMI25以上)
- 最近寝不足
- ストレスを感じる事が多い
- アルコールを週3回以上飲む
- 運動不足、座っている仕事が多い
- 魚より肉をよく食べる
- 濃い味付けを好んで食べる
- いつもおなかいっぱい食べる

当てはまる項目なし

良い生活習慣を続けましょう。

#### 二次チェック

- 高血圧…必須  
(収縮期血圧 140以上 拡張期 90以上)
- 糖尿病  
(HbA1c 6.5以上)
- 脂質異常症  
(LDL140以上, HDL40未満, TG150以上)
- 高尿酸血症 (尿酸値 7.0以上)

年齢の他一つ以上当てはまる

当てはまる項目なし

高血圧の他一つ以上当てはまる

一度検査をお勧めします。

生活習慣を見直して予防に努めましょう。

\*脂質異常症 (コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪)、糖尿病 (血糖) の値が分からない方は、当院で血液検査可能です。

### 動脈硬化の程度を調べる検査

#### 血管年齢測定 (ABI検査)



★血管年齢とは・・・血管の老化度合いの指標です。動脈の硬さが何歳相当かを算出します。血管年齢が高いと動脈硬化が進行していることが考えられます。

- 検査方法：仰向けの状態で両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。
- 検査時間：15～20分程度 (準備含めて)
- 費用：1000円 (自費)
- ：520円 (3割負担の場合)
- ：340円 (2割負担の場合)
- ：170円 (1割負担の場合)

\*二次チェックに該当しない方は、保険がきかず自費 (1,000円) となります。検査可能日：月・火・木・金 午後 (14:30～16:30)

★原則予約制です

詳細は、検査スタッフにお尋ねください。

## ！！病院からのお知らせ＆お願い！！

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。★お勧め★1～3週目の平日の午後 (水曜以外)
- 水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意ください。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承ください。

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)  
機器に関する事は、機器会社へ直接お問い合わせください。

#### <CPAP 定期受診に関するお知らせ>

H.28年度の診療報酬改定にて、CPAP受診間隔 (最大3ヶ月) が緩和され、まとめて支払いが可能になります。これに伴い、当院では医学的管理の観点から一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。(条件：高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者など)  
\*詳細な条件は、検査スタッフまでお申し出ください。  
7月より施行予定です。7月来院時に案内をお渡しする予定としております。  
医学的な判断は医師がしますので診察時間も加味して時間に余裕を持ってご来院下さい。

★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。★他院入院時のCPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。