

# 快眠 CPAPers 通信

新ヶ丘 つだ病院 検査科

## 5月31日(土)は世界禁煙デー～禁煙で睡眠の質改善～

### 喫煙で無呼吸が悪化??

#### 喫煙による睡眠への影響

##### 気道の炎症と狭窄

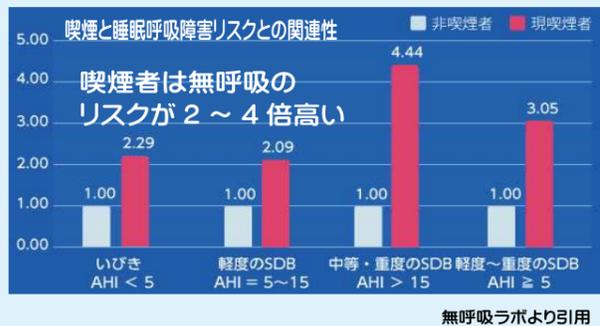
タバコの煙に含まれる有害物質は、鼻腔や咽頭の粘膜に慢性的な炎症を引き起こします。これにより気道が腫れて狭くなり空気の通りが悪くなります。睡眠中は筋肉が弛緩するため、さらに気道が閉塞しやすくなり、無呼吸や低呼吸を引き起こしやすくなります。

##### 上気道の筋力低下

喫煙は上気道の筋肉の機能を低下させる可能性も指摘されています。これにより、睡眠中に気道が虚脱しやすくなります。

##### 睡眠の質の低下

ニコチンには覚醒作用があり、睡眠の質を低下させ、中途覚醒を増やします。



### 禁煙による身体への効果

- 禁煙後 20分: 血圧や脈拍が正常化する
- 12時間: 血液中的一酸化炭素濃度が正常になる
- 2~3週間: 心機能が改善する。肺機能が回復する
- 1~9ヶ月: 上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する
- 1年: 咳、息切れ、疲れやすさが改善される
- 5年: 肺がん死亡率が喫煙者の半分になる。口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、子宮頸がん、すい臓がんになるリスクが低下

### 禁煙による睡眠への効果

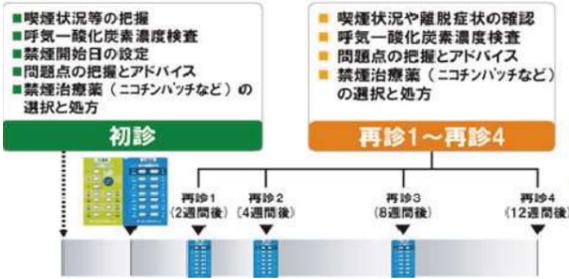
- ①入眠しやすくなる: ニコチンの影響がなくなり、スムーズに入眠できる
- ②睡眠の質が向上する: ニコチンによる神経刺激が減り、深い睡眠が取れる
- ③睡眠時間が長くなる: 寝付くまでの時間が短くなり、中途覚醒も減るため睡眠時間が長くなる
- ④目覚めが良くなる: 質の高い睡眠が取れるようになり、スッキリとした目覚めになる

5月に入り過ぎた季節となり、CPAPが快適に使用できる時期になってきました。5月31日は「世界禁煙デー」です。喫煙は睡眠にも悪影響を及ぼします。喫煙をさめている方はより健康的に過ごすために禁煙してみるのはいかがでしょうか?

### 禁煙外来を知っていますか?

禁煙外来はタバコをやめたいけれどなかなかやめられないという方のために医療機関で専門的なサポートを提供する外来です。ニコチン依存症を病気として捉え、医師や看護師などの専門家が薬物療法を通じて禁煙をサポートします。

#### 標準禁煙治療プログラム



禁煙外来の利用で成功率は7~8割

禁煙補助薬を使うことで離脱症状を抑えられ比較的楽にやめられます



通院回数: 5回(12週間) 費用(3割負担) 約9,000円(薬代別途必要)

### 受動喫煙による影響

受動喫煙とは? タバコの煙には喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」と言います。

#### 健康への影響

- 短時間の受動喫煙でも頭痛、頻脈、皮膚温低下、血圧上昇などが起きる
- 肺がん、心筋梗塞、脳卒中の発症リスクが高くなる
- 子どもでは乳幼児突然死症候群、呼吸器系疾患、中耳炎、虫歯、発達障害などのリスクが高くなる

#### 睡眠への影響

- 睡眠の質の低下
  - 睡眠時の歯ぎしりを誘発
- 何年も続く歯や歯茎、顎だけでなく身体全体への影響が出る例) 頭痛、肩こり、腰痛、腕のしびれ、全身の倦怠感

### 朝食を食べよう

パパッと簡単朝ごはん!!

#### グリンピースとしらすのおにぎり

材料 (2人分)		栄養成分 (1人分)	
ご飯	400g	エネルギー	425kcal
グリンピース	40g (茹で or 解凍)	タンパク質	10.5g
しらす干し	20g	食物繊維	3g
すりごま	20g	カルシウム	159mg
塩	少々	塩分	0.5g



#### 作り方

- ①大きなボールか器にご飯を入れる
- ②①にグリンピース、ちりめんじゃこ、すりごまを入れ、混ぜ合わせる
- ③②を握った後、少量の塩をパラパラと全体に振り軽く握る

#### ポイント

- ◎塩はご飯に混ぜ込むより、表面にパラパラと振ることで、塩味を感じるの、塩分を控えることができます
- ◎グリンピースが生の場合は、耐熱皿に入れ、グリンピースが浸るくらいの水と塩少々を入れ、レンジに500W 5分かけると茹でた状態になります

### ★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

- 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!!

