

さわやかCPAP便



第 8 号

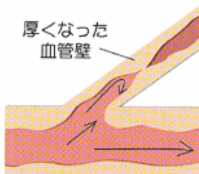
大竹内科呼吸器科医院
H19 年 12 月 不定期発行

雪が降って寒くなってきましたね！これからの冬本番を迎える準備はできてますか？CPAP もマスク内結露や冷たい風などトラブルがでてきます。忘れないで対策をたててください。冬は、体の熱量発散が盛んになるので薄着をするとダイエット効果があるんですよ～ただ、くれぐれも風邪をひかないようにご注意を(^_^;)！

これからだんだん朝晩 または部屋ごとの気温差が大きくなっていきます。その気温差によっておきる確率の高い病気の1つに **脳卒中** があげられます。脳卒中には3種類あり、**脳梗塞**・**くも膜下出血**・**脳出血** にわけられます。その中で **70%** を占めるのが **脳梗塞** です。メタボリックシンドロームの患者増加に伴って増えており、睡眠時無呼吸症候群にも合併の危険性が高い非常に怖い病気です。CPAPをきちんと使用して予防しましょう

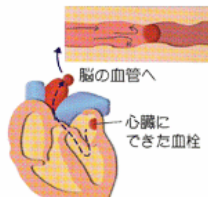
～ **脳梗塞** には3つのタイプがあります～

ラクナ脳梗塞



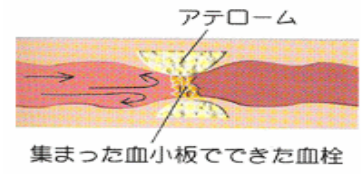
直径 1mm 以下の細い血管がつまる。
手足の麻痺をおこす可能性大。
自覚症状がない場合が多い。

心原性脳梗塞



心臓にできた血栓がとび脳の血管がつまる。
突然発症して**重篤**に。
心房細動の方は注意！

アテローム脳梗塞



動脈硬化が原因で血管がせまくなってそこに血液中の血小板が固まりつまる。じわじわ症状があらわれる。**増加傾向**。
高血圧・**糖尿病**・**高脂血症**の方は注意！

血管のどこかがつまって血流が途絶えると、その先の脳細胞は壊死してしまいます。1度壊死した脳細胞はもう**元には戻りません**。壊死した脳細胞の部位によって麻痺や言語障害等の後遺症が決まるのです。

■ 自覚症状

- 身体の左右どちらかが動かない・力が入らない・しびれる
- 視野が半分欠ける・二重に見える
- ろれつが回らない
- めまいがする
- まっすぐ歩けない
- 言葉が出てこない
- 相手の言葉が理解できない



寒波が 4～5 日続いたあと
空腹時より満腹に食べたあと
↓
おこりやすい傾向があるそうです

これらの症状に気づいたらすぐに安静にして**救急車**をよびましょう。
発症後 **3 時間以内**の処置が治療効果が高く、後遺症が残りにくいそうです。
また、**一過性に症状があらわれそのあと症状が治まってしまうことがあります**。
放っておくと大変危険で重篤な後遺症が残る可能性があるので**必ず病院へ!!**



予防法については裏面にて

■ 脳梗塞の危険因子

- **高血圧** ・ **糖尿病** ・ **高脂血症** のいずれか 1 つでも該当する。
- 60 歳以上である。
- 家族に脳血管疾患の既往歴がある。
- **喫煙** や大量の**飲酒** が習慣になっている。



■ 後遺症

- 片麻痺
- 失明・視力低下
- 痴呆
- 尿失禁(尿意がわからなくなる)
- 失読(字が読めない)
- 失書(麻痺ではないのに字が書けない)
- うつ症状
- 情緒不安



すぐに**リハビリ**を開始すれば回復する可能性があります
自分自身、また家族の負担が大きいのも事実です。

■ 予防法

- 脳梗塞は体内の**水分不足**が大きく関係します。
十分な水分補給を心がけてください。

入浴前後
就寝前
起床後
夜中のトイレを気にして水分を取らないと危険です。

コップ 1 杯の
水を飲みましょう！



また、脳梗塞は冬に多い病気だと思われていますが、意外と**夏**にも多くみられます。
夏は、エアコンでの気温差が激しいことと**発汗による脱水状態**が冬より多くなるため夏場も発症する可能性が高いのです。

気をつけましょう！

- 質のよい睡眠をとることも大切です。
CPAP を使用しましょう！
- 気温差を少なくする
トイレや脱衣所は寒くないですか？
*寒いトイレでいきむ
*いきなり熱いお風呂につかる
→血圧が急上昇します。
- 脂肪分・塩分は控えめにしましょう。



日本脳卒中協会より

脳卒中予防十か条

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
中年者未満 **130/85** mmHg 未満
高齢者 **140/90** mmHg 未満
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
空腹時血糖値 **126** mg/dl 未満
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
心房細動 は特に注意
- 4 予防には タバコをやめる 意思をもて
脳卒中の発症が **2~3 倍** になります。
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
アルコールのカロリーもあなどるな！
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
総コレステロール値 **220** mg/dl 未満
LDL コレステロール値 **140** mg/dl 未満
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
理想の 1 日塩分摂取量 **6 g** 未満
- 8 体力に 合った運動 続けよう
雪かきも水分をとりながら行いましょう。
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
自分の理想体重覚えていますか？
身長(m) × 身長(m) × 22
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ
自覚症状に気づいたらすぐ**救急車**です！

888

年末年始

暴飲暴食

気をつけましょう

めざせ 卒業!!

予約日には忘れずに
受診しましょう!!

もし来院できない場合
連絡していただくよう
お願いいたします。