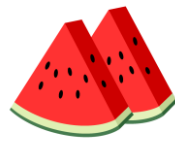


さわやかCPAP便



第 100 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

R5 年 7 月発行

本格的な夏がやってきました。今年の夏は例年並みに暑さが厳しいようです。暑いとマスクをつけるのが嫌だなあと感じてしまいますが、夏バテ防止のためにも CPAP をしっかり使用し質の良い睡眠を取ることが大切です。寝室の温度調節をして、CPAP を使いやすい環境を整えましょう。また、マスククッションやバンドに汗や皮脂などの汚れが付いて不衛生になりやすい時期です。汚れる箇所をこまめに洗浄し、清潔さを保つことが使用率アップにつながります。ぜひ試してみてください。

高血圧 について

日本で高血圧の人は **4300 万人**と最も患者数の多い疾患といわれ、まさに「**国民病**」です。

全年齢では
3 人に 1 人が高血圧



50 歳以上になると
2 人に 1 人が高血圧



高血圧とは？

心臓はポンプのように血液に圧力をかけ、血管へ送り出します。血圧とは、血液を全身に送り出す際の圧力のことで、この圧力が基準値以上の状態が続く状態を**高血圧**といいます。

高血圧の基準値	診察室血圧	家庭血圧
収縮期血圧(最高血圧) / 拡張期血圧(最低血圧)	140 / 90 mm Hg 以上	135 / 85 mm Hg 以上

高血圧の状態が続くようであれば必ず医師に相談しましょう！



降圧薬治療による降圧目標…年齢や合併症との関係によって目標値が異なります。

75 歳以上の高齢者	140 / 90 mm Hg 未満	135 / 85 mm Hg 未満
75 歳未満の成人・糖尿病患者など	130 / 80 mm Hg 未満	125 / 75 mm Hg 未満

高血圧治療ガイドライン 2019

日本の血圧コントロール率は 30%程度にすぎず、問題となっています。残りの 70%の中には治療をしても目標の血圧に達していない人だけでなく、自分が高血圧であるか知らない人、知っていながらも治療がなされない人もかなり含まれますので、注意が必要です。

収縮期血圧を 10 mm Hg、拡張期血圧を 5 mm Hg 低下させると、**脳卒中**を約 **40%**減らし、**狭心症・心筋梗塞**を約 **20%**減らすといわれています。



自覚症状は？

頭痛、めまい、肩こり、むくみ、動悸などが上げられますが、あまり明確ではありません。実際のところは、自覚症状がなく知らないうちに高血圧が進行してしまうことが多いので、注意が必要です。定期的に血圧を測定しましょう。

高血圧がいけない理由は？

高血圧が進行すると、**動脈硬化**を起こします。

その動脈硬化が原因で、生命に関わる脳や心臓血管障害を起こしやすくなります。



脳に関わる疾患として、**脳出血**、**脳梗塞**

心臓では、**狭心症**、**心筋梗塞**

他には、**腎障害**、**糖尿病**

などの合併症を引き起こしてしまいます。

原因は？

高血圧の恐ろしさはこの合併症にあるのです💀💀💀

高血圧の80%以上が原因不明といわれています。

ただし、原因となる危険因子は下記のとおり明らかにされています。



睡眠時無呼吸症候群（SAS）が原因で高血圧になる！

SASの人は健康な人に比べて**高血圧に2倍なりやすい**といわれています。

どうしてSASが高血圧を引き起こすのでしょうか？



通常、夜間（睡眠中）は体の動きも少なく安静状態であるため、血圧をコントロールしている交感神経の動きが鈍くなり、血圧は日中活動しているときより**低めで安定**しています。

- しかし、SASの人は
- 睡眠中の無呼吸による低酸素血症や覚醒反応（無呼吸のたびに苦しくて脳が目覚めてしまう現象）により、交感神経が興奮し続けてしまう。
 - 気道がふさがれあえいだ状態になると、胸腔内が陰圧になってしまい、静脈の血流が多くなり、血流増加分の圧力が必要になる。

このような状態が続くと、交感神経が血圧をコントロールする力が弱くなり、高血圧状態が睡眠中だけでなく日中にまで引きずられ、1日中**高血圧**状態に陥ってしまうことになるのです。

⇒ 薬でコントロールできない高血圧の影には

SASが関係している可能性が高いのです。

SASを治療することで血圧が下がったという人もいます。



CPAPをしっかりと装着して合併症を予防しましょう!!

休診のお知らせ

8月14日（月）、15日（火）はお盆休みとなります。

8月18日（金）は院長の都合により休診となります。