

さわやかCPAP便



医療法人社団
大竹内科呼吸器科医院
R6年5月発行

第104号

さわやかな新緑の季節となりました。結露のトラブルや花粉症も落ち着き、一年を通して1番CPAPの使いやすい時期です。積極的にCPAPを使用しましょう。さて、今回はこの時期に多くの皆さんが受けているであろう健康診断について少しお話ししたいと思います。

健康診断について

毎年、健康診断は受けていますか？ ひっかかっている項目はありませんか？
一般的な健康診断の項目において、睡眠時無呼吸症候群（SAS）に関係している項目の異常値を紹介しながらお話しします。

体重・・・太りすぎは万病の元　ご自身の適正体重を知っていますか？
毎日体重計にのる習慣をつけましょう！急激な体重増加を防げるはずですよ。

BMI をみてみましょう

【計算式：体重(kg) / 身長(m) × 身長(m)】

やせ：18.5未満

標準：18.5以上25未満

肥満：25以上

22がベスト



腹囲・・・男性 85cm以上　女性 90cm以上　で要注意

血圧・・・130/85 mmHg以上　**高血圧**の可能性が
あります
特に朝方高くはありませんか？



採血・・・

	男性	女性
赤血球数	600万/ μ l以上	550万/ μ l以上
ヘモグロビン(Hb)	18g/dl以上	16g/dl以上
ヘマトクリット(Ht)	51%以上	48%以上

→ **多血症**の可能性が
あります



総コレステロール 220mg/dl以上
LDL(悪玉) コレステロール 120mg/dl以上
HDL(善玉) コレステロール 40mg/dl未満
中性脂肪 150mg/dl以上

} **脂質異常症**の可能性
があります

※ 食事の影響が大きい項目です。食生活の見直しが重要となります。

血糖（空腹時血糖） 100mg/d l 以上

尿・・・尿糖はでていませんか？



糖尿病の可能性がります

* 検診施設によって若干基準値は異なる場合があります。
ご自身の検診結果に記載された基準値をご確認ください。

心電図・・・不整脈はありませんか？

SAS の方は特に心房細動の合併が多くみられます。



眼底検査・・・緑内障を早期に発見できます。



これらの項目でひっかかったものがあれば、
動脈硬化が進行し、心筋梗塞・脳梗塞の危険性が高まります。
異常値をそのままにいませんか？

その他の項目でも異常（要精密検査・要治療）があれば
必ず医療機関を受診してください。
再検査をして、必要であれば治療をしましょう。

最近では多血症や緑内障などの病気も SAS と関係があることが
分かってきました。緑内障は完治の難しい病気ですが、CPAP
を使用すると進行を遅らせることができるということです。



予防が大事！

SAS に罹患している人は、さらに
心筋梗塞・脳梗塞の危険性が高まります。
CPAP をしっかり使用して予防しましょう。



健康診断は毎年受け、異常値をそのままにしないこと
自分の体に関心を持ちましょう

お知らせ

天童市の検診で SAS の簡易検査を無料で受けることができます。お近くにご興味のある
方がいらしたら、ぜひ天童市役所または天童市東村山郡医師会にお問い合わせください。

休診のお知らせ

7月27日（土）から 8月3日（土）は 院長の都合により 休診 となります。

7月 は 早めの受診 をよろしくお願いたします。