

# さわやかCPAP便



第 12 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H20年07月 不定期発行

6月7日に開催された市民講座にご参加いただいたみなさま、本当にありがとうございました。遅くなりましたがお礼申し上げます。生活習慣病についてわかりやすいお話でしたね。また開催の折にはご参加ください。さて、だんだん暑くなってきました！本格的な夏・本番突入です。ただでさえ寝苦しい上にマスク装着で暑苦しく感じられCPAP使用がイヤになってしまうこともあるかもしれません。しかし、深い睡眠を得るためにはCPAPで無呼吸及び低呼吸を改善することが欠かせません。短時間でもいいので毎日がんばって使用しましょう



日本人の死因の第1位はガンですが、第2位、第3位の心疾患、脳血管疾患をあわせるとガンと同じくらいの人々が亡くなっています。

これら、心疾患や脳血管疾患の大多数は**動脈硬化が原因**なのです！

今回はそんな怖い動脈硬化についてお話したいと思います。

## 動脈硬化ってなに？

動脈...心臓から送り出される血液を全身に運ぶパイプの役割を果たす血管のこと。

とてもしなやかで、簡単に破れたり詰まったりしない、強さと弾力性をそなえています。

**動脈硬化とは、文字どおり「動脈が硬くなる」こと！**

## 動脈硬化が進行すると...

- 動脈のしなやかさが失われるため、血液をうまく送り出せず高血圧になり心臓に負担がかかってしまいます。

→ **心肥大 心不全**

- 血管の内側がもろくなると血中のコレステロールなどが血管壁に沈着して**プラーク**とよばれる塊ができ血管が狭くなってしまいます。(右図参照)さらに、**プラーク**が血管壁からはがれて血液中をただようと、いろいろな血管を詰まらせたりします。ちょうど古く汚れた水道管が詰まったり、さびがはがれるのと同じ状態です。詰まる場所で病名が変わります。

**心筋梗塞 狭心症 脳梗塞 下肢閉塞性動脈硬化症**



- 動脈壁がもろいのに高血圧になるため血管が破れる

→ くも膜下出血などの**脳出血**

## 原因は？

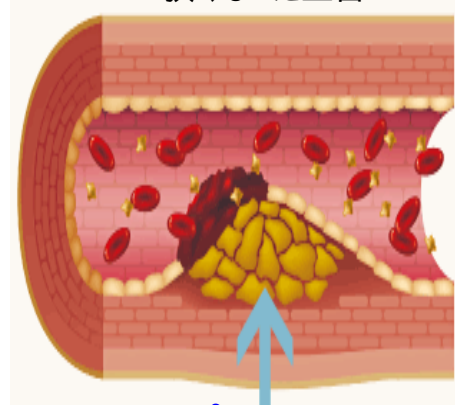
動脈硬化は加齢とともに進行するため、一種の**老化現象**ともいえますが、

**高血圧 糖尿病 高脂血症 高尿酸血症**

**肥満 喫煙 ストレス など**

**生活習慣に大きく影響されます。**

狭くなった血管



**プラーク**

血中コレステロール値が高い人は血液が油と混ざってドロドロになっている可能性が高いので注意が必要です！

さまざまな症状を引き起こす動脈硬化ですが、いちばん恐ろしいのは「気づきにくい」ということ。手遅れにならないように、ふだんから血管の状態をチェックすることが大切です。

ではここで、**簡単「動脈硬化度」チェック**をしてみましょう!!

裏面へ

# 「動脈硬化度」チェック

## チェック 1 生活習慣のチェック

- 血圧が高め
- たばこを吸う
- 太り気味 (BMI=25 以上または腹囲が男性 85cm 以上女性 90cm 以上)
- 最近寝不足である
- ストレスを感じる事が多い
- アルコールを週 3 日以上飲む
- 運動不足と感じている
- 普段座ってする仕事が多い
- 魚より肉を好んで食べる
- 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



一つでも当てはまる

当てはまる項目がない

## チェック 2

- 高血圧 収縮期(最高)血圧 140mmHg 以上  
拡張期(最低)血圧 90mmHg 以上
- 糖尿病 空腹時 126mg/dl 以上  
または 75gOGTT 2 時間値 200mg/dl 以上
- 高脂血症 総コレステロール 220mg/dl 以上  
LDL(悪玉)コレステロール 140mg/dl 以上  
HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl 未満  
トリグリセライド(中性脂肪) 150mg/dl 以上
- 40 歳以上

良い生活習慣を続けましょう



一つでも当てはまる

当てはまる項目がない

動脈硬化が進行している可能性あり。  
医師にご相談ください。

生活習慣を見直して  
生活習慣病の予防に努めましょう。



## 動脈硬化をくいとめるには...

生活習慣病のある人はまずその治療が必要です。

### 生活習慣改善アドバイス

- 肥満は万病のもと！腹八分目を心がける
- 脂身の多い肉など動物性脂肪の食べ過ぎに注意する
- 塩分の摂り過ぎは血圧を上昇させるので、摂取は 1 日 10g 以内にする
- 適度な運動は HDL(善玉)コレステロールを増やし動脈硬化を予防する
- 喫煙は血管を収縮させ、動脈硬化を促進させるので今すぐ禁煙する
- 睡眠、休養をしっかりとリストレスをためないようにする

予約日には忘れずに  
受診しましょう!!

毎月最終日の CPAP 受診が増えて  
かなり混み合ってきました。  
待ち時間が 1~2 時間と  
大変長くなっています。  
月初めの受診をおすすめします。