

さわやかCPAP便



第 25 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H22 年 09 月発行

今年の夏は本当に暑かったですね。やっと少し涼しくなってきた、過ごしやすい秋になります。そして食欲の秋です。糖尿病にならないためにも、無呼吸が悪化しないためにも、体重増加にはくれぐれも気をつけてくださいね！

今回は**糖尿病 Vol.2**です。前回に引き続き、糖尿病についてお話しします。前回の Vol.1 で糖尿病になりやすい、または糖尿病になっている、のチェック項目が多かった方は必読です！

なぜ糖尿病についてお話するかというと、**睡眠時無呼吸症候群の患者は糖尿病になりやすいとわかってきたからです！**糖尿病は肥満の人がなるといわれてきましたが、実際は痩せている人でも糖尿病になっています。これは、睡眠時無呼吸症候群の患者さんと同じです。覚えていますか？肥満の他に、あごが小さい・あごがひっこんでいる・扁桃腺が大きい人などは痩せていても睡眠時無呼吸症候群になりやすいということを。



糖尿病は睡眠と関係しています。実は深く眠れないと増加するホルモンがあり、そのホルモンが糖を分解する力を弱めてしまうため、血糖が高くなり糖尿病を発症する要因となります。ですから睡眠の質が悪く浅い睡眠しかとれていない睡眠時無呼吸症候群の人は、そのホルモンが増加するために、糖尿病になりやすいということになるのです。そこで CPAP 治療をすると、十分に深い睡眠が得られるためホルモンが減少し糖尿病の予防となる、また、糖尿病患者は血糖コントロールが良くなったという検査データが次々発表されています。

～ 検査 ～

毎年、健康診断を受けていますか？自分の体を知る大事な機会です。忘れずに受けましょう！健康診断の採血項目で**血糖**と**HbA1c**が糖尿病と関係しています。**血糖**は採血した時点での**数値**となります。**HbA1c**は最近 1 ヶ月の平均の数値となります。空腹時の採血が望ましいですが、もし**採血前に飲食したとしたら、血糖は数値が変化しますが HbA1c は影響されません。**



また、空腹時では異常がないのに、飲食したあとでは異常となる人もいます。**隠れ糖尿病**といわれているもので、これは糖負荷試験という、ブドウ糖入りジュースを飲んだあとの 2 時間に何度か採血・採尿する検査でわかります。検査希望の方は先生かスタッフに声をかけてくださいね。



～ 治療 ～

まだ早いうちなら食事療法と運動療法でほとんど良くなる場合が多いです。

食事療法... 日常の生活強度に合った食事をします。1 日の摂取カロリーを知った上で、自分に合った分量の食事で必要とするすべての栄養素をとるよう工夫します。食べてはいけないものはありませんがバランスのとれた食事が大切になります。

1 日の摂取カロリー = 標準体重 × 仕事別消費カロリー

例) 170 cm で仕事は製造の男性
標準体重 = $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58 \text{ kg}$
1 日の摂取カロリー
= $63.58 \times 30 = 1907 \text{ kcal}$

この人は 1 日 1907 kcal 以内の食事となるように心がけなければなりません。

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

仕事別消費カロリー

事務職・主婦	25 ~ 30 kcal
中程度(製造、販売業など)	30 ~ 35 kcal
重労働(農・漁業、建築業など)	35 kcal



運動療法...まずは、**歩くこと**。毎日同じだけ行います。食後 1～2 時間後に行くと、食後の血糖上昇が抑えられます。急に激しい運動はいけませんが、運動量が足りなすぎても効果がありません。少し汗ばみ、隣の人と会話ができる程度が運動の強さの目安です。

初めて治療を始めるとき、糖尿病教育を目的として入院して学習することがあります。正しい知識と食事療法について学ぶこととなります。期間は 1～2 週間くらいです。



進行したら**薬物療法**が必要になります。

- 1 型糖尿病(すい臓の細胞が破壊されインシュリンが作れない)
体内でインシュリンが作れないため、必ず**インシュリン注射**が必要になります。
- 2 型糖尿病(日本人糖尿病患者の 95%、生活習慣に關与)
食事療法や運動療法で効果が現れない人や、血糖コントロールが不良の人は血糖を下げるための**飲み薬**を服用します。勝手に増量したり中止してはいけません。また、それでも血糖が高ければインシュリン注射が必要となることもあります。

合併症を発症した場合には、さらにその治療が必要となります。合併症については前回発行の**糖尿病 Vol.1** を参考にしてください。

一度糖尿病と診断されたら、定期的に検査を受けて血糖のコントロールができているかどうかを確かめることが大切です。**血糖値は一度下がっても生活習慣が乱れるとまた上がってしまうし、放っておくと、知らず知らずのうちに合併症を発症することがあるので注意しましょう!!**

～予防～

まずは食事に気をつけましょう！バランスよく、食べ過ぎないことをこころがけましょう。

- 食事は決まった時間に時間をかけて食べる
- 野菜をたっぷり取る
- 甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- 薄味にしよう
- ながら食いはやめる
- 調味料はかけずにつけて食べる



そして無理のない運動を！筋肉量が増えないといくら食事療法をがんばっても効果が小さいことがあります。

- 1 日 20～30 分を目安に続けましょう。
- 外出するときは少し早歩きで
- 遠回りして歩く距離を増やす
- 3 階までは階段で
- 1 日 1 万歩を目標に
- テレビを見ながらストレッチをする
- 泳げなくても水中を歩く



予約制について

予約がとりにくい状況があり大変ご迷惑をおかけしております。申し訳ございません。特に夕方や土曜日に受診希望の方は希望にそえない場合があります。**月初め**には翌月の予約を電話にて承っております。(10 月の予約は 9 月 1 日(水)から承ります。)

お早めにご連絡ください！ **予約専用ダイヤル 050-7550-0408**