さわわかCPAP便



医療法人社団 大竹内科呼吸器科医院 H24年8月発行

第36号

暑いですね~!節電の夏とはいわれていますが、家の中でも熱中症になる場合があります。 水分だけでなく塩分もとるようにし、無理をせずできることから取り組みましょう。また、暑くて 寝苦しい夜は睡眠の質が低下することもあります。CPAP を使用し、深い睡眠を獲得しましょう。

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すか? 一般的な健康診断の項目において、睡眠時無呼吸症候群に関連している 項目の異常値を紹介しながらお話します。

体重・・・太りすぎは万病の元 ご自身の適正体重知っていますか? 毎日測定する習慣をつけて太りすぎに注意しましょう!!

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 (22 がベスト)

肥満 25 以上

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?

心電図・・・不整脈はありませんか?

採血: 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。

コレステロール 総コレステロール 220mg/dl以上

LDL (悪玉) コレステロール 140mg / d l以上 し

HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl未満

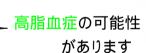
中性脂肪 150mg/dl以上

空腹時血糖值 110mg/dl以上

尿・・・尿糖はでていませんか?

糖尿病の可能性 があります









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していませんか?異常があれば再検査をして、必要であれば治療をしましょう。

早期発見が大切です。



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。

夏はどうしても CPAP の使いにくい季節です。

暑さ対策をして、できるだけ長く CPAP を使用するよう心がけましょう。