

さわやかCPAP便



医療法人
大竹内科呼吸器科医院
H28年9月発行

第60号

まだ暑い日が続き、過ごしにくい日が続きますね。しかし、この暑い夏を乗り越えれば食べ物がおいしく感じる秋がやってきます。食べ過ぎて体重が増加しないよう注意してください。今回はそんな困りものの体重について話をしていきます。

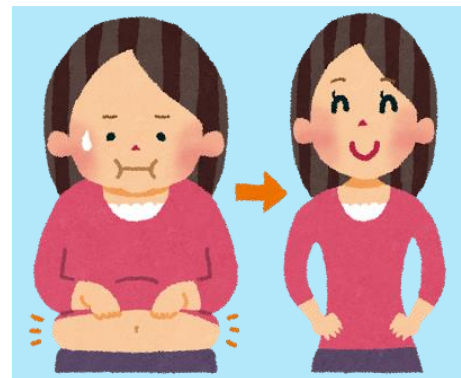
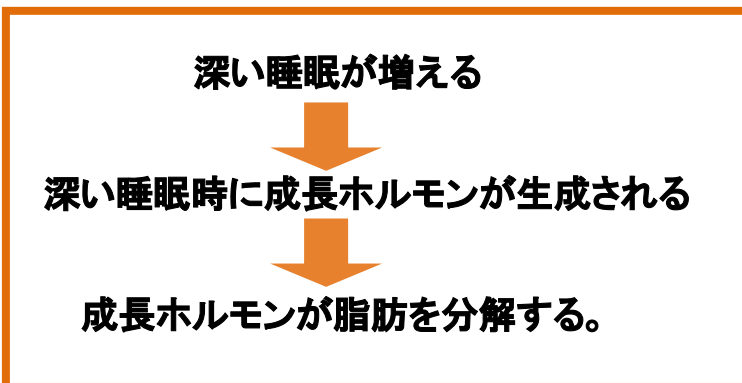
●睡眠時無呼吸症候群(SAS)と体重の関係

みなさんご存じのとおり、SASの原因の一つは体重増加による肥満です。上向きに寝ている際に、首元についた脂肪に気道が押しつぶされ、うまく呼吸が出来なくなります。これにより無呼吸・低呼吸が起きてしまいます。



●CPAPと体重の増減

SAS患者がCPAP治療を開始すると、基礎代謝が上がり体重が減ると言われています。理由は下記の通りです。



このような流れで体重は減少していきます。

❗️しかし…今年の睡眠学会で驚くべきことが発表されました ❗️

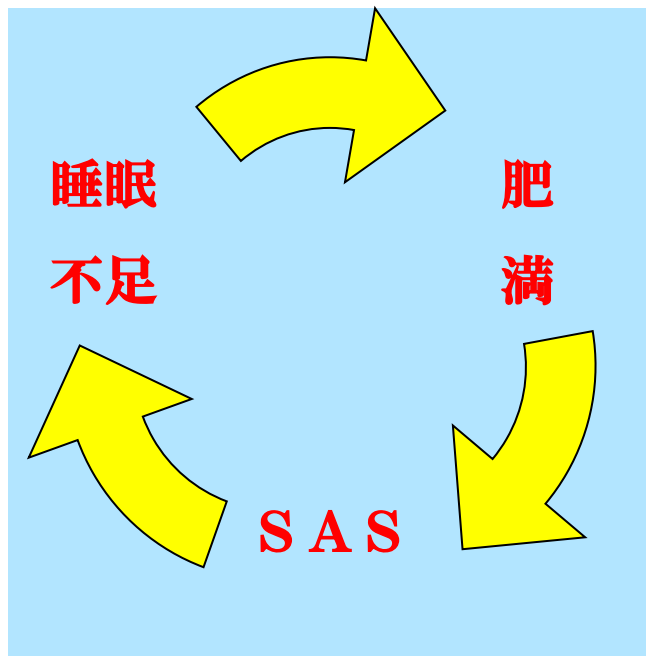
SAS患者がCPAP治療を開始すると、体重が増加する傾向にあることが分かりました。SAS患者は息が止まるたびに呼吸改善のため体を動かします。CPAPを使用することで、呼吸改善の運動がなくなり、その分のカロリーが消費出来ず、体重が増加するらしいです。

ちなみにCPAP治療を開始すると基礎代謝量が-78Kcal 減少します。引き合いに出すと禁煙で-60kcal の減少です。つまり何もしなければその分のカロリーが過食分として加算され体重が増加していくことになります。

⇒ 裏面に続きます。

●痩せるにはCPAP治療をした方がいいの？

もちろんCPAP治療をした方が体重減少の近道になります。CPAP治療をせずにSASを放っておくと、右図のように悪循環に陥ってしまい、痩せることが非常に困難です。それどころか心筋梗塞や脳梗塞等の疾患を引き寄せてしまうので、非常に危険です。ですから痩せる下準備として、CPAPを**4時間以上**使用した日の割合が、**月70%以上**になるよう努力しましょう!!



☆豆知識 1☆

睡眠時間が5時間未満の場合、通常の1.4倍体重が増加しやすくなる。

☆豆知識 2☆

BMI値だけでみれば7~8時間の睡眠でもっともBMI値を低くすることが出来る。

●痩せるための次のステップ!!

カロリーコントロールをしましょう。今回睡眠学会で発表されたCPAP治療を行うと体重が増加するという結果は、結局カロリーが原因です。ですから食べる量を抑え、運動を行うことで、カロリー78Kcalを消費すれば問題はありません。

例を挙げると「毎日飲んでいた缶コーヒー1本(約80Kcal)をお茶(0Kcal)に変更する。」これだけでカロリーの問題は解決されます。

カロリーコントロールを難しく考えず、自分ができることを少しずつ始めていきましょう!!



約80Kcal



0Kcal

●最後に

「CPAPをしていれば痩せる」と油断せず、体重の増減は自分次第だということをしっかり覚えておいてください。日々の生活を見直し、より良いCPAPライフを送りましょう!

