

# さわやかCPAP便



医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H31年3月発行

第15号

ようやく寒さも和らぎぽかぽかとした春の陽気を感じられるようになりました。結露や冷たい風に悩まされることもなくなります。インフルエンザも大流行となりましたが、暖かくなると今度は花粉症の季節到来です。今年は例年と比べてだいぶ花粉量が多いといわれています。症状をそのまま放置してはCPAPがしっかり使えません。花粉症のある方は、すぐに対策を実行しましょう。今回は無呼吸症候群と糖尿病について話していきたいと思います。

睡眠時無呼吸症候群と糖尿病の間には深い関係があり、睡眠時無呼吸症候群があると糖尿病の発症リスクが1.62倍になることが報告されています。まずは、糖尿病についてのおさらいです。

## 糖尿病ってどんな病気？

インスリンが十分に働かないために血液中を流れるブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり血糖を一定の範囲におさめる働きをしています。

## 血糖とインスリンの関係は

食べ物や飲み物が消化されて作られるブドウ糖(血糖)は常に血液中を流れています。糖は血液の流れに乗り、体のあらゆる臓器や組織へめぐります。血液中をたどる筋肉など細胞の前にたどり着いた糖は同じく血液中を流れていたインスリンの助けを借りて細胞に取り込まれます。取り込まれた糖は私たちが体を動かすためのエネルギーの源となります。

## 糖尿病でない人は

血糖が細胞の前にたどり着くとインスリンが細胞の入り口を開けてくれてすみやかに細胞の中に入ることができます。そのために糖は血液の中にあふれることなく血液中の糖の濃度は一定の範囲におさまっています。

## 糖尿病になると

インスリンが十分に働かなくなり血糖をうまく細胞に取り込めなくなります。糖が細胞の中に入らず血液の中にあふれてしまいます。何年間も血糖値が高いまま放置すると血管が傷つき、心臓病や失明、腎不全、足の切断といった重い病気につながります。

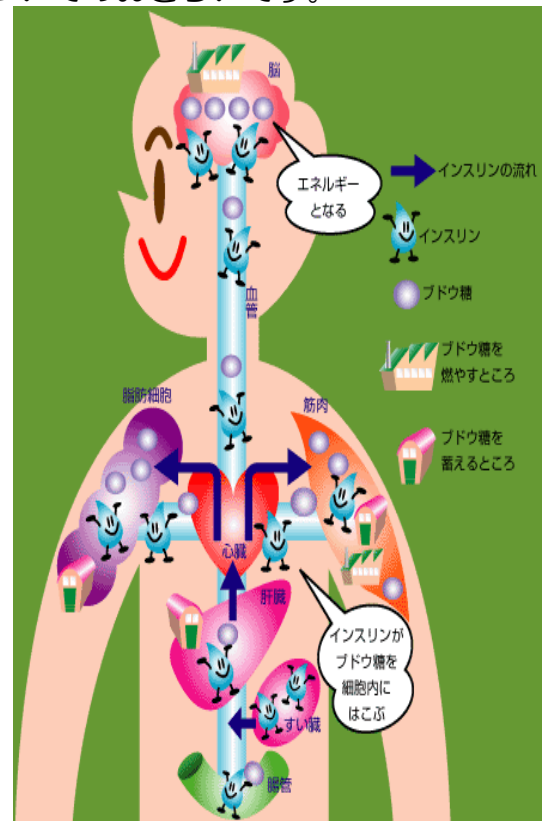
## 糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があります。

### 1型糖尿病

膵臓のβ細胞というインスリンを作る細胞が炎症などで破壊され、インスリン自体をほとんど作れなくなってしまい起こります。小児や若年者でも発症したり、成人でも急激に発症したりすることがあります。

### 2型糖尿病

日本の糖尿病患者の95%以上がこのタイプです。食べ過ぎや運動不足など生活習慣が大きく関係しています。このタイプは膵臓のβ細胞はほぼ正常です。しかし、食べ過ぎや運動不足が続くとブドウ糖が大量に体内にあり続けるため、膵臓が疲弊してきます。結果、インスリンを十分量作ることができなくなり、インスリンの作用が細胞に効きにくくなってしまい起こります。他にも遺伝子異常や感染症、免疫異常などの病気や薬剤、妊娠が原因で発症することもあります。



## なぜ睡眠時無呼吸症候群が糖尿病を合併しやすいのか？

間欠的低酸素血症（低酸素状態と正常な酸素状態が交互に繰り返される現象）によっておこる場合と無呼吸状態から呼吸が再開するとき覚醒反応が糖代謝の異常と関連があると言われています。この2つが繰り返されることで、交感神経が活性化され、ストレスホルモン過剰に分泌されることで、血糖値が上昇し、脂肪が増加しやすくなります。また成長ホルモンの分泌が低下することで、筋肉量が減少して脂肪が蓄積されやすくなります。脂肪量が増えるとインスリン抵抗性（十分な量が分泌されているが効果を発揮できない状態）が上昇し2型糖尿病の発症、悪化しやすい状態になります。

睡眠の質が低下している糖尿病患者は、正常な人に比べ、インスリン抵抗性が82%高くなっていることがわかりました。

## 改善させるには

睡眠時間や睡眠の質を改善することが糖尿病の治療の向上、また糖尿病の予防となります！

睡眠時無呼吸症候群の人は、睡眠の質が悪いので、CPAPをしっかりと使用して質の良い睡眠をとる必要があります。糖尿病を発症している人はしっかりとCPAPを使用してみてください。毎月の血糖・尿糖の検査値に変化があるはずですよ。

CPAPの4時間以上使用率が70%を越えるようにしましょう。

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



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分を目安に運動を続けましょう。
- 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



### 《休診のお知らせ》

4月5日(金)午前中は都合により休診となります。ご了承ください。

### 《ゴールデンウィーク休診のお知らせ》

4月28日(日)から5月5日(日)休診

5月6日(月)は振替休日ですが平常通りの診察です。

4、5月はゴールデンウィークもあり、予約が取りにくい場合があります。  
予約はお早めに！また、予約外で受診する方は、待ち時間が長くなる  
可能性がありますので、時間に余裕をもって早めの受診をお願いいたします。

花粉症対策をバッチリしてCPAPを快適に使用しましょう

CPAP本体に花粉症用のフィルターを付けることもできます。機種によって異なります。ご相談ください。