

# さわやかCPAP便



第 36 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H24 年 8 月発行

暑いですね～！節電の夏といわれていますが、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 / dl 以上

HDL(善玉)コレステロール 40mg / dl 未満

高脂血症の可能性  
があります

中性脂肪 150mg / dl 以上

糖 空腹時血糖値 110mg / dl 以上

糖尿病の可能性  
があります

尿・・・尿糖はでていませんか？



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 を使用しよう心がけましょう。