

# さわやかCPAP便



医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

R1年9月 発行

## 第18号

今年の夏は暑い日が続き夏バテになったと言う方もいると思います。夏の暑さもピークを越え、朝晩めっきり涼しくなってきました。皆さんにとっては過ごしやすくマスクをつけやすい時期になってきたと思われます。秋の夜長はCPAPでより良い睡眠を獲得しましょう。涼しくなると増してくるのが食欲です。食べ過ぎて体重が増加しないように気を付けましょう。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の7~8割の方は肥満**と言われ大きく関与しています。

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。ダイエットをすることで首周りや舌の余分な脂肪がとれると、無呼吸が改善することがあります。



**体重が10%増加するとAHIは32%増加し、**

**10%やせるとAHIは20%減少**するという報告（JAMA 20 3015-3021、

2000）があります。AHI=1時間当たりの無呼吸、低呼吸の数

やせることでCPAP離脱まで至らない場合でも、CPAP送気圧（風の強さ）が弱くなり使用しやすくなります。ダイエットは高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病も同時に改善してくれる可能性もあります。無呼吸症候群と同時に生活習慣病も改善し脳梗塞、心筋梗塞など減少すればやってみる価値はあるのではないのでしょうか。

## 食生活を見直しましょう

### 食生活パターンで当てはまるものありませんか？

- ① 15分以内の早食い
- ② 一度の食事量が多い
- ③ ストレスで食べる
- ④ 他人が食べたらつられて食べる
- ⑤ おやつを毎日食べる
- ⑥ 朝食を抜く
- ⑦ 揚げ物、油っぽい食事が好き
- ⑧ 砂糖、甘いものが好き
- ⑨ 野菜を取らない。
- ⑩ テレビを見ながら食べる
- ⑪ 外食やコンビニ弁当が多い
- ⑫ 日本酒にして1日1合以上の飲酒
- ⑬ 炭酸・ジュース・缶コーヒー・牛乳の飲みすぎ
- ⑭ 夜8時以降に食事をする



**当てはまると思われる方は一つでも改善を目指しましょう！**

## 運動をしましょう

運動には大きく分けて2種類あります。

**有酸素運動** 酸素の力で糖質や脂肪は燃焼します。体脂肪を分解するには大量の酸素が必要になるため酸素を取り入れながら運動をする有酸素運動が効果的です。

ウォーキング、サイクリング、水泳

**無酸素運動** 基礎代謝量を増やし、筋肉を増やします。

筋トレ、短距離走

減量には全カダッシュ、ダンベルを持ち上げるなど強い筋肉運動（無酸素運動）より20分以上続けられる軽めの運動（有酸素運動）が推奨されています。1日30分～60分のウォーキングがおすすめです。男性で9000歩、女性で8500歩が目標です。有酸素運動でも無理して頑張ってしまうと、早くて浅い呼吸になってしまうため、必要な酸素が不足します。頑張りすぎると体脂肪は燃えません。

有酸素運動と無酸素運動を組み合わせることで効率よくダイエットを行うことができます。運動をすれば食事療法を行っていても筋肉が落ちることなく、内臓脂肪を減らすことができます。

## 食事と運動の併用が大事です



## 新スタッフ紹介



7月から勤務している伊藤泉水です。検査技師さんのお手伝いをさせていただいています。

前は調剤薬局で調剤事務をしていました。頑張っていきますのでよろしくお願い致します。



### ★当院からのお願い

当院では月末に予約外でのCPAP受診が増えており、かなり混み合う状況が続いております。可能であれば月初めに予約をとり、受診していただければ助かります。

