

# ぐっすり報

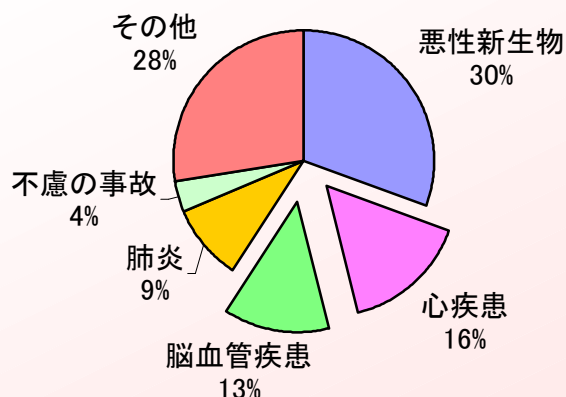
第6刊



医療法人 聖心会 高岡病院 〒892-0841 鹿児島市照国町 7-17 PHONE 099-226-1370 FAX 099-227-3719

朝晩涼しくなり、やっと秋らしくなってきましたね。秋といえば、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など、何をするにもいい季節です。いろいろな秋の過ごし方があると思いますが、「食欲の秋」はほどほどに…「スポーツの秋」で、体を動かして、秋を満喫しましょう！

## 日本人の死因 (厚生労働省 平成 15 年)



## ～睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病～

日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳血管疾患といわれています。これらの原因でもある**高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満**が重なった状態は「死の四重奏」といわれています。これらは加齢や遺伝的な要因はもちろん、偏った食生活や飲酒、喫煙、ストレスなどの長期間にわたる生活習慣が関与していることがわかってきました。高血圧症・高脂血症・糖尿病などは自覚症状に乏しく、気づかないうちに動脈硬化を進行させ、狭心症・心筋梗塞・脳卒中などの重大な病気を引き起こしてしまいます。

習慣的にいびきをかく人の 5～6 人に 1 人は睡眠時無呼吸症候群であり、40 歳前後より頻度が増えはじめます。高血圧症、糖尿病、心筋梗塞・狭心症などの生活習慣病も同じ年齢層で発病しやすく、睡眠時無呼吸症候群と高い確率でオーバーラップしています。

高血圧症の患者さんの約 20%は睡眠時無呼吸症候群が原因であるといわれ、逆に睡眠時無呼吸症候群の患者さんの 2 人に 1 人あまりが高血圧症を合併しています。睡眠時無呼吸症候群があると、高血圧症になる危険性は 3 倍増加します。また、脳血管疾患になる危険性は 5～10 倍に増加します。

睡眠時無呼吸症候群は自覚症状が少なくても、決して軽い病気ではないのです。

## 【高岡病院の企画】 ※詳細は臨床検査科まで

1. ダイエットプログラム（運動療法・食事療法を中心とした 3 カ月 1 クールのプログラムです。）
2. ぐっすり会（会員制 年 2 回開催）

高岡病院ホームページ

URL: <http://takaoka-hp.or.jp>



第 1 回 ぐっすり会終了  
平成 17 年 5 月 29 日(日)  
～県民交流センター～

当日は、副院長の学習会「ぐっすり眠れるために」の後、健康運動指導士の小川より、学習会と音楽を使った運動を指導しました。

自己紹介コーナーでは、参加者の皆様の病院では聞けないお話を聞くことができ、有意義に過ごすことができました。

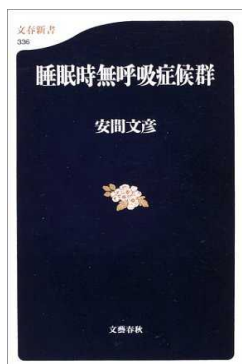
参加者の皆様、おつかれさまでした。第 2 回は懇親会があります。今回参加できなかった方も次回のご参加をお待ちしております。



## ～書籍紹介～ 「読書の秋」です！

国立病院機構鈴鹿病院 副院長の安間先生が書かれた本です。

- 第 1 章: 睡眠とは何だろう？
- 第 2 章: 睡眠時無呼吸症候群とは？
- 第 3 章: どのように診断されるか？
- 第 4 章: どのように治療されるか？
- 第 5 章: 放っておくと怖い合併症
- 第 6 章: その他睡眠呼吸障害と睡眠障害



先生の体験談等も書かれてあり、大変わかりやすい内容です。

『睡眠時無呼吸症候群』  
著者: 安間文彦  
文春新書

発行: 2005 年 9 月  
発行元: 臨床検査科(米村 綾、内山 真紀)  
検査室 E-Mail: [kensa@takaoka-hp.or.jp](mailto:kensa@takaoka-hp.or.jp)