



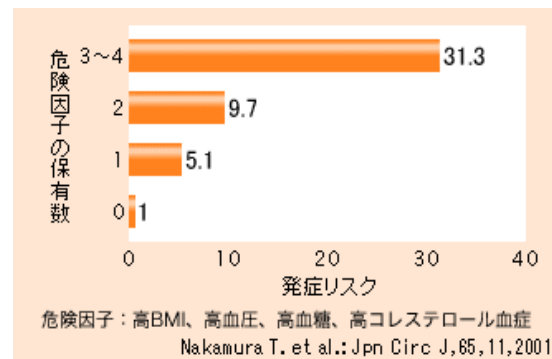
長い夏が終わり、日に日に寒さを感じるようになってきました。朝晩の冷え込みで体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいで風邪を予防し、体調管理に努めてください。早いもので、今年も残すところ2ヶ月をきりました。忘年会シーズンに入りますが、年末に向けて体重増加には気をつけましょう！！

メタボリックシンドロームと睡眠時無呼吸症候群(SAS)

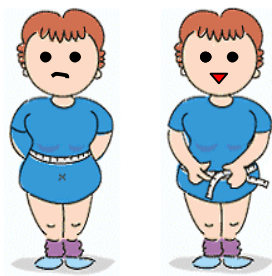
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積があり、糖代謝異常、脂質代謝異常、高血圧症など動脈硬化を進行させる病気をあわせもった状態のことを指します。動脈硬化は、脳梗塞・心筋梗塞・狭心症の原因であり、たとえ一つの危険因子の程度が軽くても、結果的に様々な病気に結びつくリスクが高くなります。

<メタボリックシンドロームの診断基準>

ウエスト周囲径 男性 **85 cm** 以上
女性 **90 cm** 以上
(内臓脂肪面積 100cm² 以上に相当)



ウエスト径は「へそまわり」で測ります。腰の一番細いところではないので、気をつけましょう！



×

+

のうち2項目以上該当

脂質代謝異常 (治療中を含む)

- ◆ 中性脂肪 **150 mg/dl** 以上
- ◆ HDL コレステロール値 **40 mg/dl** 未満

血圧高値 (治療中を含む)

- ◆ 収縮期(最大)血圧 **130 mmHg** 以上
- ◆ 拡張期(最小)血圧 **85 mmHg** 以上

高血糖 (糖尿病治療中を含む)

空腹時の血糖値 **110mg/dl** 以上

「肥満」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」の危険因子を2つ持つ人は全く持たない人に比べ、心臓病発症のリスクが10倍近くに、3~4つあわせ持つ人では31倍にもなります。

SASの原因は肥満であることが多く、メタボリックシンドロームを合併する危険性が増大することが報告されています。メタボリックシンドロームは生活習慣が密接に関係していて、治療で重要とされる食事療法・運動療法はSASの治療においても重要です。しかし、SASがあると夜間のホルモンバランスが崩れ、代謝が落ちてしまったり、日中の活動性が低下して運動する意欲がなくなってしまう場合もあります。

SASを合併しているメタボリックシンドロームでは、SASの治療も同時に行うことが大切です。

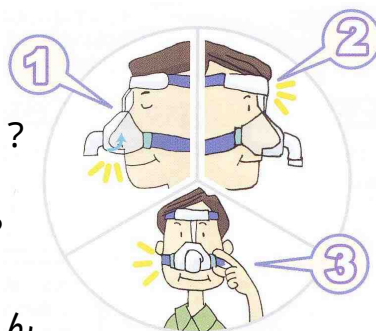
CPAP 使用の工夫

~マスクフィッティングの基本~



マスクが顔や鼻の形に合っているか、適切な位置で使用できているかはCPAP療法の重要なポイントです。「どうもおかしい」と思ったらマスクフィッティングの原点に戻って、確認をしましょう。

- **チェック1**
マスクで鼻の穴がふさがれていませんか？
- **チェック2**
額パットはきちんと額に接していますか？
- **チェック3**
頬部分のヘッドギアのヒモが頬に食い込んでいませんか？



冬場の対策

冬場は空気が乾燥します！鼻が乾く時は、「部屋を室内加湿器などで加湿する」「濡らしたタオルを室内に吊るす」などの工夫をしてみましょう。CPAP専用の加湿器もあります。



また、CPAP使用中に口が開くと、鼻から送った空気が口から抜けるため、喉が渇きます。口の開きを抑える「チンストラップ」というバンドを使用してみましょう。口にテープを貼って眠る方法もあります。

発行：2006年11月
発行元：臨床検査科
検査室 E-Mail: kensa@takaoka-hp.or.jp