

糖尿病ふれあい通信

第271回 2023年7月号



みなさん、こんにちは。厳しい暑さの頃ですが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は南部先生より「睡眠時無呼吸症候群について」です。

～睡眠時無呼吸症候群と糖尿病～

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome : SAS)という病気を皆さんは聞かれたことがあると思います。

SASとは寝ている間にいびきを認め(低呼吸)、重症になると呼吸が停止して(無呼吸)様々な合併症を引き起こす恐ろしい病気です。

SASの急性期合併症としては睡眠不足による起床時の頭痛・頭重感・倦怠感・日中の眠気・交通事故などがあり、慢性期合併症としては、高血圧・脳梗塞・不整脈・夜間突然死・心不全・心血管障害・認知症などがあります。この慢性期合併症として特に注目されているのが糖尿病で、**糖尿病患者の約1/3にSASが合併する**という報告もあります。

SASでは夜間の呼吸停止により交感神経が活性化されるなどで血圧が上昇しますが、同時に血糖値も上昇して糖尿病の発生や悪化に繋がるのです。

主な原因としては過体重(肥満)であることから、糖尿病と同じく**生活習慣の改善での体重減少がSAS治療の基本**となりますが、重症の**SAS**では持続陽圧呼吸療法(C-PAP)という、機械で圧力をかけた空気を鼻から気道(空気の通り道)に送り込み、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法が必要になることもあります。

当院では糖尿病患者さんを中心に**SAS**の診断、治療に取り組んでいます。上記の症状(いびき、起床時の頭痛、日中の眠気)を認める方や肥満で血圧や血糖が高い方は**SAS**の可能性があるので、外来診療で**睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome : SAS)**の検査を受けるようにしてください。

しそ科の香草です。
清涼感のある独特な芳香があります。ビタミンEの他、カリウム、カルシウムなど豊富です。強壮作用や、鎮静作用があります。またトマトと相性がよく、トマトサラダやトマトのピューレに加えるのがお勧めです



参考：
食品成分表
FOODS

今月の旬の食材

『バジル』

きょうたけ栄養士コラム



「肥満」とは、体重が多いだけではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言います。肥満度の判定には国際的な標準指標であるBMI=【体重(kg)】÷【身長(m)²】が用いられています。自分自身のBMIと判定を確認してみてください。

BMI	判定
BMI ≤ 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重
25.0 ≤ BMI < 30.0	肥満(1度)
30.0 ≤ BMI < 35.0	肥満(2度)
35.0 ≤ BMI < 40.0	肥満(3度)
40.0 ≤ BMI	肥満(4度)

【計算例】
身長160cm、体重70kg
70kg ÷ (1.6m × 1.6m)
= 27.3
BMIは27.3
「肥満(1度)」と判定

男女ともに標準とされるBMIは22.0です。BMI22.0は、統計上肥満との関連が強い疾患に最もかかりにくい数値とされています。

肥満の予防・治療には食事と運動の改善が第一になります。

しかし個人によって食事や運動の量は異なるので

一度主治医にご相談ください。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

次回糖尿病教室

日時：9月16日(土)

14:00～14:30

場所：七条武田クリニック

今回は**南部先生の話**です。

糖尿病教室のお知らせ

！！！！糖尿病教室が再開致します！！！！

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症に移行され、感染も徐々に落ち着いていることを受けて、長らく中止していた糖尿病教室が、いよいよ再開する運びとなりました。

思えば2020年1月から約3年半もの間中止となっておりました。

まだ食事会を再開する体制としては不十分であるため、講義のみの開催とはなりますが、糖尿病患者さんだけでなく、幅広い患者さんに分かりやすく、面白い講義になるよう、努めて参ります。

参加費は無料ですので、ご友人・ご家族をさそって是非ご参加ください。

糖尿病センターチーム一同



次回：第242回 糖尿病教室

日にち：2023年9月16日(土)

時間：午後14時00分～14時30分

場所：七条武田クリニック

内容：糖尿病専門医 南部 拓央先生のお話

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001(代表) 312-6739(栄養科)