

むらいクリニック通信



Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic Murai Clinic

★睡眠時無呼吸は日中の眠気だけでなく、様々な疾患に影響を与えます。命に関わる疾患、脳梗塞や心筋梗塞などにも影響を与えていると言われています。これは睡眠中に繰り返す低酸素状態、交感神経の活性化による悪影響、肥満に伴う危険因子（高血圧・高脂血症糖尿病など）の増加などが関与しており、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる**動脈硬化**につながります。また、睡眠時無呼吸が重症であるほど、動脈硬化になりやすいことが分かっています。

動脈硬化？ 動脈は新鮮な血液を全身に送るパイプ役です。年齢と共に老化し弾力性が失われて硬くなったり、動脈内にコレステロールなど様々な物質が沈積して血管が狭くなり、血液の流れが滞る状態を動脈硬化といいます。

これらの疾患があると、血管に損傷が起こりやすくなります。損傷した部位は以前よりも硬くなる性質があり、損傷と再生を繰り返した場所はガチガチに固くなってしまいます。

動脈硬化性疾患の危険因子

- ★高LDLコレステロール血症
- ★低HDLコレステロール血症
- ★加齢（男性45歳以上、女性55歳以上）
- ★糖尿病（予備軍を含む）
- ★高血圧
- ★喫煙
- ★心疾患の家族歴
- ★睡眠時無呼吸症候群

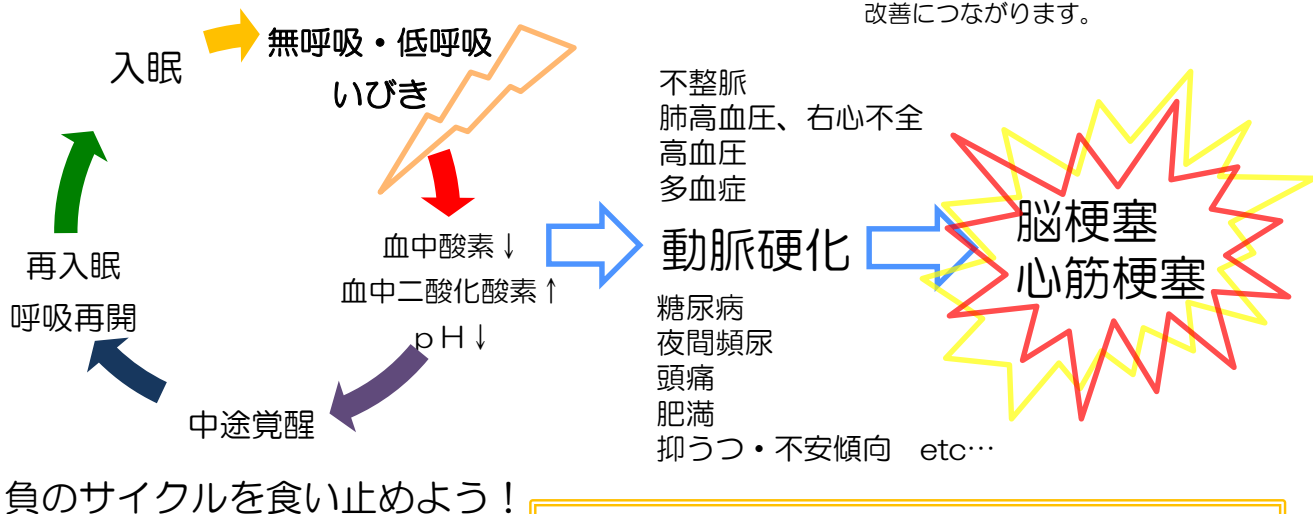
日本動脈硬化学会
動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年度版

無呼吸の重症度が高いほど、**血管壁が厚くなる**

動脈硬化が進行している！

動脈硬化の予防には、
生活習慣の見直しが重要です！

食事や運動などの生活習慣をひとつひとつ見直し、時間をかけて健康状態を改善していくことが予防や症状の改善につながります。



負のサイクルを食い止めよう！

CPAPは様々な病気に対する予防治療でもあります

◆◆◆◆クリニックよりのお願◆◆◆◆

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
http://www.murai-clinic.jp

むらいクリニック



予約QR