



CPAP じんぶん〜第9号〜

まーさむんの話



沖縄の食卓によく登場するポーク。今回はポークについてのお話です。沖縄でよく売れているのはチューリップ、スパムですがポークは豚肉と牛肉(まれに鶏肉)とラード、肉に対しておよそ二・五%の食塩、香辛料や調味料を裁断機カッターにかけ、加熱せずに長方形型のスコア缶に充てんします。そして、密閉された缶詰は、三四〇グラム入りの缶の場合一六度で六五分間の加熱殺菌をされます。そうして出来上がるポークのカロリーはハーフサイズ二〇〇グラムでおよそ六〇〇キロカロリーになります。沖縄では、チャンプルーで豆腐と組み合わせて使用されるので豆腐腐半丁約二五〇キロカロリーで八五〇キロカロリーになります。野菜も合わせるとプラスアルファされます。カロリーばかりを気にして食べると美味しさも半減してしまいますが、二〇一〇年の国民健康・栄養調査で肥満が多い県一位に選ばれた沖縄県、当然のようにポークを入れずに時々豚こま切れなどに変えて調理してみてもいいかがでしょうか。肥満は様々な病気の根源になっていることはご承知の事だと思えますが、睡眠時無呼吸症候群の患者さんも肥満が原因の方が大半であることが分かっています。当院では管理栄養士が常時おり、栄養相談も行っております。ご自分の生活が気になる方は診察の際に医師にご相談ください。

歯のお歯なし(話)



テレビCMなどでよく耳にする歯周病。歯周組織に発生する疾患の総称ですが、主な原因として歯に付着した沈着物(プラーク)が元となってプラーク(歯垢)ができ、それによって炎症が引き起こされます。きちんと歯ブラシをすることによって防ぐことが出来るのですが、実は口呼吸とも関係があるようです。以前、この新間でも鼻呼吸の重要性を取り上げましたが、口呼吸をしてしまうと口の中が乾燥して歯垢が付着しやすくなり、歯茎の抵抗力が弱まり炎症が起りやすくなります。さらに恐ろしいことに、糖尿病になると細菌感染に対する抵抗力が低下し、歯周病が悪化しやすい状態になります。ただし、積極的な歯周病治療により、HbA1C、インスリン抵抗性や歯周ポケット内の細菌数の有意な改善が認められたと報告があります。当院ではCPAPを使用している患者さんが多数おられますが、空気を送られた状態で開口してしまうと口腔内が激しく乾燥してしまいます。朝起きた時に口渇を感じた場合、口テープをして寝るようにします。積極的に鼻呼吸を実践して風邪やお口の病気を予防するよう心がけましょう。

HbA1C・・・ブドウ糖とヘモグロビンが結合したもので、高血糖になるとHbA1Cの値が高くなります。

インスリン・・・すい臓で作られるホルモンで主に血糖を下げる役割があります。

CPAPの持参について

CPAPの点検ではマスクやベルト、ホースなどの劣化、破損の有無や本体の異常がないかチェックをしています。また、機種によっては睡眠中の使用データ(使用時間、無呼吸指数、マスクからの漏れ)を計測出来る物があり持参時にはそのような情報も取得して診察時に役立てることが出来ます。しかし、毎回受診時に持参するのが難しい方もおられると思います。下記の点をご確認して頂き持参のタイミングの参考にさせていただきます。

次のような方はご持参ください

- ・CPAPを使い始めて日が浅い
- ・空気が強すぎる、または弱すぎる
- ・機械について尋ねたいことある(設定の違和感)
- ・マスクやホースなどの破損
- ・主治医に持参を勧められた時

※データ容量の都合上機械は2〜3ヶ月おきにご持参ください。

健康教室のお知らせ

テーマ：高血圧について

日時：2014年3月31日(月)

AM 9:00~

玉城 祥乃 医師

また、看護師・管理栄養士によるお話もあります。

料金 300円(保険3割負担)

100円(保険1割負担)

