

CPAPだより



10・11月号

合併症に気をつけよう！

夏の暑さが和らぎ、CPAP もつけやすくなりました！
CPAP を使用しないとどういった危険性があるのか、再度確認しましょう！

睡眠時無呼吸症候群は、寝ている時に呼吸が止まってしまう病気です。
呼吸が止まると、**酸素不足・睡眠遮断・交感神経活性化**などが生じ、
高血圧、脳卒中、生活習慣病、うつ、認知障害等を引き起こします。

認知機能のリスク	心・血管系のリスク
交通事故 / 集中力・記憶力の低下 日中の眠気 / 生産性の低下 / うつ 作業ミスによる労働災害 / 認知障害 小児では発達障害、成績の低下	心血管障害 高血圧 / 糖尿病 / 心不全 不整脈 / 夜間突然死 / 脳卒中



これらの合併症のリスクは、
睡眠時無呼吸症候群ではない人と
比べると……

高血圧で約 2 倍！
脳卒中や心不全で約 4 倍!!
このように、
約 2～4 倍も高くなります！

これらのリスクを軽減させるためにも、CPAP をしっかりと使用しましょう。
CPAP の効果は「**毎日4時間以上の使用**」で発揮できるといわれています。この装着率を心がけていきましょう！



**CPAP をしっかりと使用して
合併症のリスクを減らしましょう！**

のぞと診療所 検査室

2019.10.01