

CPAP

第191号



2025/9



夕方は風が吹くようになり、少しずつ秋の気配も感じる様になりました。しかし、日中はお盆を過ぎても30℃を超える日が続いたり、まだまだ体調管理には注意が必要です。

秋は魅力的な食べ物がたくさんある季節です。ついつい食べたくなってしまいますが、運動にも適した季節です！！美味しい物をたくさん食べた後は、しっかり体を動かして健康を維持しましょう。



高血圧

ご自分の血圧がどのくらいご存知ですか？
実は高血圧と無呼吸症候群は深いかかわりがあります。

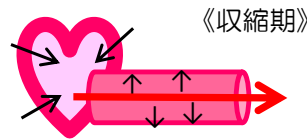
血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を流れる時に、血管の内側にかかる力です。収縮期血圧と、拡張期血圧で表現されます。血圧は様々な因子によって調節され、常に変動しているため、繰り返し測定して本当の血圧を知る事が大切です。

《収縮期血圧》

心臓が収縮し、血液が送り出される時の血圧
(最高血圧ともいわれます)

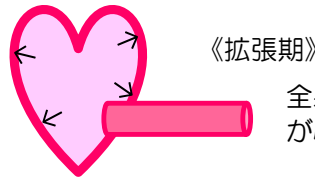
《拡張期血圧》

心臓が拡張した時の血圧
(最低血圧ともいわれます)



《収縮期》

心臓がぎゅっと収縮して血液が送り出されます



《拡張期》

全身から戻った血液が心臓にたまりやす



日本高血圧学会による高血圧の診断基準では、病院やクリニックでの測定で

収縮期血圧: 140mmHg以上 または 拡張期血圧: 90mmHg以上 とされています

※自宅ではリラックスして血圧は低くないやすいため、収縮期: 135mmHg以上または拡張期: 85mmHg以上

高血圧には『本態性高血圧』と『二次性高血圧』と呼ばれるものがあります。

『本態性高血圧』は原因がはっきりとわからないもので、何らかの遺伝的な要因に塩分の摂り過ぎやたばこなどの生活習慣による要因が加わり引き起こされると言われています。

『二次性高血圧』は原因となる疾患が存在し、その疾患により血圧が上昇するものを言います。

睡眠時無呼吸症候群は、二次性高血圧の最も重要な要因ともいわれています！

なぜ、無呼吸により血圧が高くなる??

自律神経

自律神経とは、呼吸や体温などを調節する神経で、**交感神経・副交感神経**からなります。

交感神経

活動している日中は交感神経が働き、血圧が上昇します。

副交感神経

休息している夜間は副交感神経が働き、血圧は低い状態になります。

睡眠時無呼吸症候群では、睡眠中に呼吸の停止と回復を繰り返します。停止している呼吸が回復する際、脳は覚醒状態になります。すると睡眠中に働く副交感神経に代わり、交感神経が働き血圧が上昇します。

この現象が睡眠中に繰り返し起こる事で、血圧の変動が持続し、高血圧を引き起こします。

**適切にCPAPを使用する事は
高血圧の予防・治療につながります!!**

今月のひとこと

まだまだ真夏の気温が続いていますが、秋を意識する時期になってきました。秋といえば芋・栗・かぼちゃですが、みなさんはどれが一番好きですか？私はかぼちゃが好きなのですが、3つの中ではかぼちゃ味のお菓子等が少ないので、もっと増えろ〜と毎年思っています。かぼちゃ味の食べ物を見かけたらぜひ教えて下さい！



*必ず定期受診をお願いします。
未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。



文責: 小川

発行: 渥美病院
生理検査室