



CPAP



レター

第 **193** 号

2026/1



あけましておめでとうございます

年末年始、
食べる機会が増える季節ですが...

体重・増加肥満 に注意!!

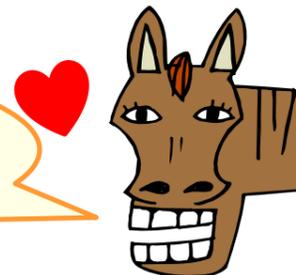
内科・前田医師より



糖尿病・内分泌内科医として糖尿病や肥満などの生活習慣病の治療に取り組んでいます。CPAP治療に加え、体重管理や生活習慣の見直しも含め、皆様の健康を支えていければと考えております。気になる事がありましたらお気軽にご相談ください。

新しい年を迎え、当院でも肥満外来という新しい取り組みが始まる予定です。CPAP専門外来では、機器の点検や問診と共に体重測定を行うことで、私たちも皆さんの体重の大きな変化がないかを確認させていただいています。体重変化により圧力の調整が必要になる事もある為、同時に眠気やいびきがないかをお聞きし、必要があれば圧力の調整や検査をおすすめしています。しかし、CPAP専門外来では細かく体重の管理をすることは難しい状況です。全ての方が治療対象となるわけではありませんが、肥満外来が始まる事でご自身の体重管理やCPAPの使用状況を見直すきっかけになればと思います。

スタッフ一同 2026年の抱負



三谷医師より

皆さん、新年あけましておめでとうございます。昨年とはどんな1年でしたか？今年も皆様がよりよい1年になるようにスタッフ一同努めますのでよろしくお願い致します。左ページの肥満外来は、私、三谷も設立に深くかかわっています。大学病院で肥満治療を担当している前田先生に担っていただきます。私も、実はメタボでさらに昨年膝を悪くしたため、体重減量に取り組んでいます。今年中には見違えた私をご披露できることを目指しています（宣言しちゃいました）。



<肥満と閉塞性無呼吸症候群(OSAS)の深い関係>

睡眠時無呼吸症候群(OSAS)は、肥満と深い関係がある病気です。体重が増えると、首まわりやのどの奥に脂肪が付きやすくなり、眠っている間に気道が狭くなりやすくなります。その結果、無呼吸やいびきが起りやすくなり、OSASが悪化する事が知られています。実際に、体重を減らすことで無呼吸の回数が減り、CPAPの圧力が下がり、症状が改善する方も少なくありません。また体重が減ると無呼吸が減る事で将来的な心臓や脳の病気の予防になるだけでなく、血圧や血糖値の改善に繋がったり、日中の眠気の軽減になり、生活の質が上がる事もあります。



<最近の肥満治療について～薬物治療という選択肢～>

「食事や運動を頑張っても、なかなか体重が減らない」そんなお悩みをお持ちの方も多いと思います。これまでは減量の治療は、食事運動療法であったり、外科的手術が必要な物でした。しかし、近年では医師の管理のもとで行う肥満症の薬物治療が選択できるようになってきました。これは、食欲の調整をおこない、無理のない体重減少を目指す治療です。

<対象>

- BMIが27以上の方
 - 高血圧、糖尿病、脂質異常症などを合併している方
- ※あくまで医師が薬物治療を必要と判断した場合に限ります。



<肥満外来について>

当院では今後肥満外来の開設を予定しています。もし無呼吸だけでなく、減量もしていきたいという方は近くのスタッフにお声がけください。

2026年2月頃 開設予定
※詳細は調整中です



物も仕事も溜めこまない



小川

体重減量

西土

整理整頓



長坂

休日も「朝」と呼べる時間に起きる

小林

体力増進



中根

節約してお金を貯める

西川

甘い誘惑に負けない
できるかな...

井坂



*必ず定期受診をお願いします。
(CPAP外来の場合はCPAPもお忘れなく!)

2026年も

宜しくお願い致します

発行: 渥美病院

文責: 小川 生理検査室