



しーぱっが CPAP外来通信 第231号

2024.8
呼吸器内科

皆様こんにちは♪
CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。
さて今回は、『心臓を守る8つの習慣：エッセンシャル8』に
睡眠が追加されたことについてご紹介致します。



☆ 心臓を守る8つの習慣 ☆



米国心臓協会(AHA)は、心臓血管の健康を促進するための健康チェックリストとして従来の「Life's Simple 7 (人生シンプル7)」に代えて、新たに「Life's Essential 8 (人生エッセンシャル8)」を発表しました。(2022年)

今回の改定の目玉は、新たに『睡眠』が追加されたことです。成人の心臓血管の健康を最適化するための、新しい睡眠の測定基準として、毎日7～9時間の睡眠をとることを提案し、年齢に応じた睡眠時間をとること、たとえば子供にはそれ以上の睡眠を勧めるなどとしています。

睡眠中の多くの時間で、代謝、血圧、心拍数などが低下し、心臓血管系において重要な休息時間と考えられます。

先日開催された日本睡眠学会でも、睡眠の重要性と循環器疾患へのリスクについて多く触れられていました。

人生エッセンシャル8は以下の通り

1. **食事療法**： 個人のレベル（個人の健康管理、食事療法の指導）、およびポピュレーションのレベル（公衆衛生）で、大人と子供の食事の質を高めることが必要。
2. **運動と身体活動**： 運動ガイドラインでは、成人は週に150分以上の中強度の、あるいは週に75分の高強度の運動や身体活動を行うことが推奨されている。
3. **喫煙と受動喫煙の害を避ける**： 可燃式タバコも電子タバコも健康にとって有害であることを示した報告は増えている。受動喫煙も危険なので、なるべく避けるようにする。
4. **睡眠の改善**： 睡眠の質や時間が心臓血管の健康に関連していることを示した研究は増えている。1日の理想的な睡眠時間は、成人では7～9時間。子供では、5歳以下は10～16時間、6～12歳は9～12時間、13～18歳は8～10時間。
5. **健康的な体重**： 体格指数(BMI)は、体重コントロールや肥満の判定基準としては十分ではなく、内臓脂肪も含めて管理する必要がある。
6. **血中脂質の管理**： 血中脂質（コレステロールや中性脂肪）を適正にコントロールすることが必要。
7. **血糖コントロール**： 1型糖尿病と2型糖尿病、糖尿病予備群で、1～2カ月の血糖値の平均を反映するHbA1cを測定することが推奨されている。
8. **血圧の管理**： 血圧は120/80mmHg未満が最適で、最高(収縮期)血圧130～139mmHg、最低(拡張期)血圧80～89mmHgであると、これまで通りの生活を続けていると高血圧へと移行してしまう可能性がある。

来月のCPAP外来は**第2木曜日**の9月12日（栗林医師）、**第4木曜日**の9月26日（栗林医師）に行いますので、お間違えのないように受診してください。

【CPAPは重症睡眠時無呼吸症候群:SASに対する治療器です】



☆ 過去のCPAP外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科