

「体重が減らないと CPAP(シーパップ)は外れませんよ。」

いびきをかいていなかった頃の体重が目標です！」

と、毎月受診されるほとんどの CPAP ユーザーの方々にお話をしながらも、日頃の不摂生・運動不足が相まって、最近の私の体重は 77kg、BMI は 26.6 に達しており、(BMI 体重を身長²で割ったもの; BMI 20-25 が正常、25 以上は肥満とされる。)「人に言う前に自分がやせなきゃ！」とっていました。1～2 年前にジョギングを始めたもののすぐに膝痛が出てきてあえなく断念。“歩き”なら大丈夫だろうと思って始めたウォーキングにはすぐに飽きてしまってこれも中途半端で終了。そんな私に市内の某病院に勤務する後輩ドクター K が「僕は自転車に乗って通勤していますよ。おもしろいですよ。減量できますよ。」というものですから、特に最後の言葉に惹かれて、今年の春に市内の専門店でロードバイクを購入しました。梅雨が明けてから本格的に乗り始めました。猛暑の中、自殺行為になりかねない日中は極力避け、主に早朝か夕方に約 2 時間ペダルを回すのですが、スポーツ飲料や水を飲み飲み、脱水・熱中症に注意しつつひたすら走り続けました。暑いときでも風を受けるので熱がこもることが無く、思ったよりも快適に走れました。おまけに膝の痛みも全く出ませんでした。減量が主たる目的ですから食事も少なめにしました。難しいカロリー計算はさておき(おまえは医者か?)、とにかく「今まで食べていた食事の量の半分に減らそう！」を目標にしました。ごはんも半分、おかずも半分。牛肉や油ものそしてつまみ食いをできるだけ避けました。これらの結果、約 2 ヶ月間で当初 77kg 合った体重は 73kg、体脂肪率は 23% から 18% まで減少しました。体重以上に変わった点はおなか周りとお尻のラインがすっきりした事。1 ヶ月ぶりにあった患者さんから「少しやせました?」と尋ねられ、減量できたことを実感!

実はここまでストイックに走り込んだのにはもう一つの理由がありました。9 月 19 日に島根県で行われた出雲路センチュリーライド(スピードを競うものではなく、160km を完走することを目標とする)に参加・完走することを目標にしていたからです。ドクター K と一緒に参加し、なんとか **9 時間 40 分** かけて完走できました。(パチパチ)



自転車(ここではママチャリでなくロードバイクを意味する)の欠点として、初期投資がそこそこかかること・長崎市街地では自転車専用道路がほとんどなく車の横を走るので慣れるまで怖いこと・勾配の強い坂が多い長崎では場所によっては登坂に難渋する可能性があることが挙げられますが、中高年にも手軽に乗れて、膝に負担をかけず、(ある程度継続できれば)確実に内臓脂肪と体重が減少し、行動範囲が拡がり、心身共にリフレッシュができるメリットがあります。

色々なダイエットのやり方があるとは思いますが、一つの方法としてロードバイクはいいかもしれません。皆さんもご自身にあった運動をみつけて下さいね。

* なお、これはフィクションではありません。やせたのは事実ですが、リバウンドして元に戻っていたらその変化はわからないかも。

吉嶺 裕之

CPAPユーザーの声

(60 歳代女性)

CPAP を使用して 40 日になります。初日はなかなか眠れなくて不安でした。装着時間を少しずつ増やし、今では平均 6 時間着ける事が出来るようになりました。お陰様で、血圧も下がって安定し、嬉しいです。糖尿病の HbA1c も 7.2% から 6.8% に下がりました。あとは、少しでも体重を減量できるよう頑張りたいと思います。

CPAP の効果は自分で感じる自覚症状(例えば夜中に何度も目が覚める、昼間に耐え難い眠気がある、起床時に頭痛がするなど)の改善だけではなく、目に見えない検査データなどの改善をももたらします。本症例のように血圧が下がったり、血糖が下がったりすることでその治療効果を実感できます。そして長期的には脳卒中や虚血性心疾患の予防にもなるのです。皆さんも自分が毎晩付けている CPAP のメリットとデメリットを考えてみましょう。



SAS 診療室からのお願い

- ・CPAPユーザーの方は、**月一度の外来受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。15 日までに当月内の御予約がない場合は、受診願いの文書をお送りさせていただくこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。
- ・御時間のない方は、当院他の先生、もしくはお近くの病院での CPAP フォローも可能です。御相談下さい。
- ・診察日には**御使用中の CPAP 機器もしくはカード**を忘れず御持参下さい。
- ・当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>)も是非御覧下さい。
- ・来月の土曜 SAS 外来は **11/6、11/27** です。