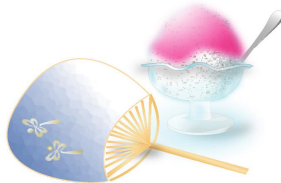


北の台新聞

平成28年8月号
文責：坂本のり子

NO65

今年の北海道の夏は、日照時間が少なくムシムシした夏のようにです。みなさん、熱中症など起こしていませんか？風があり過ごしやすくても室温など高いと熱中症・脱水症になりやすいようですよ。定期的な水分補給を忘れず残りの夏を楽しみましょう！



※電話で受付システム「テルミーアイ」
詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

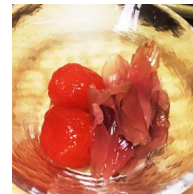
※ 臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！
※ 鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？



家庭菜園をされている方は多いのではないのでしょうか？定番のミニトマト・なす・なんばん・きゅうり・・・などなど！その中でもたくさんできるミニトマトのレシピを一つ！！

簡単！ミニトマトとみょうがの甘酢づけ



材料
ミニトマト みょうが
<調味料>
酢+砂糖またはすし酢など

<作り方>

1. 熱湯にヘタを取ったミニトマトとみょうがを入れさっとゆでる。ミニトマトは湯むきする。
2. 容器に1を入れ、調味料を具材が半分浸るくらい入れる 冷蔵庫で冷やして食べると美味しい！



酢の持つ「クエン酸」や「アミノ酸」などは、疲労回復・血糖値の上昇を抑える・食欲増進・カルシウムの吸収率アップなどなど上手に取り入れることでこの夏を乗り切りましょう！！

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

「睡眠時無呼吸症候群」はテレビや新聞などで名前を聞いたことがあるという方はいらっしゃるでしょう。「いびき」や「無呼吸」により睡眠が十分にとれず、日中強い眠気やだるさ倦怠感などあり集中力が続かないなどの症状がある方は罹患されている可能性が高いです！

「睡眠時無呼吸症候群」とは

無呼吸とは、10秒以上呼吸が止まってしまうことを言います。

睡眠中にこの無呼吸が1時間に5回以上、7時間の睡眠中に30回以上起こる状態の方を「睡眠時無呼吸症候群」といいます。

日本では人口の2%日本全国で約200万人の患者さんがいるとされています。睡眠中に症状が起こるため自覚症状が無い場合が多いです。そして、最近では呼吸が止まるだけの病気ではなく、**心臓・脳・血管に負担をかけることで循環器病を合併する危険が高まる病気であるといわれる**ようになってきました。

いびきは睡眠時無呼吸の前兆です



睡眠時無呼吸症候群患者の合併リスク

高血圧症	約2倍	狭心症・心筋梗塞	2～3倍
慢性心不全	約2倍	不整脈	2～4倍
脳卒中	約4倍	糖尿病	2～3倍

「循環器領域における睡眠呼吸障害の診断治療に関するガイドライン」より

交通事故 7倍（強度の眠気におそわれるため）

睡眠時無呼吸症候群の患者さんはこれだけリスクが高くなります

検査方法

- 当クリニックでは
ポリソムノグラフィー検査
- ・一泊入院で行う検査
- ・体の必要な部位にセットし、睡眠の状態を調べます



気になる方は担当医にご相談ください

こんな人があぶない！

- 1) **肥満** 気道（特に舌根部）に脂肪が付き気道が狭くなることが要因
- 2) **アルコールの飲用** 寝つきを良くしますが、筋弛緩作用のため気道を狭くします
- 3) **扁桃が大きい** 一見したところ小さくなくても実際には、肥大していることもあり耳鼻科での診察が必要です。扁桃肥大・アデノイド・アレルギー性鼻炎などの病気のある方は、**子どもでも罹患可能性ががあります**
- 4) **上向きでの睡眠** まくらの高さなども要因
- 5) **下あごが小さい・小顔** アジア特に日本を含む東アジアの人はあごが小さく気道が狭い人が多いとされています
- 6) **年齢** 男性は30代～60代の働き盛りにあたる年代は要注意。20代の頃より10kg以上太ったという方は特に気を付けてください。
女性も、更年期以降女性ホルモンの働きが要因で罹患率が増えます。特に閉経後での発症率は、3倍になるというデータもあります。
- 7) **男性** 男性特有の脂肪の付き方・体型が関係しているといわれ女性より罹患率が高いようです
- 8) **はなづまり**

治療方法

1. 減量・生活習慣の改善
2. 口腔内装置（マウスピース）
3. CPAP（シーパップ）治療
4. 手術治療

子どものいびき・無呼吸は扁桃肥大の原因が多いですが、下あごが小さい場合などは歯科矯正治療が有効な方法と考えられています

<CPAP治療>

鼻に装着したマスクから空気を送りこむことによって、ある一定の圧力で気道にかけ気道を開く方法

