

睡眠時無呼吸症候群

臨床検査技師 百地直人

集中力が続かない、寝ているのに頭痛がする、睡眠時間はあるのに熟睡感がない、日中に眠い、突然耐えられないような睡魔に襲われる、よくいびきをかくなどの症状がある人は、睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

この病気は、睡眠中に呼吸の停止を繰り返す、ほとんどの場合にいびきを伴います。上気道が狭くなる、またはふさがれて呼吸ができなくなり、1回あたり10秒以上呼吸が止まる、これを一日の睡眠で何十回も繰り返します。

睡眠時無呼吸症候群の問題点

① 他の疾患と合併しやすく、他の大きな病気のきっかけとなる

肥満、高血圧、糖尿病、心不全など

② 交通事故のリスクが高まる

突然の眠気に襲われると運転を誤り、重大な事故をおこす可能性があります。

③ 生活の質の低下
ります。

日中の眠気から集中力が低下し、学業や就業に支障をきたします。

検査方法 以前は1泊入院して検査しなければなりませんでした。現在では入院の必要もなく自宅で睡眠前に2日間小さな機器を体に付けて寝るだけの簡易的検査で病気の程度を判断します。ただし、解析の結果により詳細な精密検査のため入院が必要となる場合があります。

治療方法 その人に合った治療法を選択します。一般的には睡眠時に機器を装着して人工的に気道の閉鎖を防ぎ、無呼吸の状態を取り除いていきます。

睡眠時無呼吸検査は以前に比べ患者さんの負担が少なくなってきました。気になる症状で特にいびきや日中の眠気などの症状に心当たりがある人は、当院でも検査ができますのでご相談ください。



Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画

低エネルギーの食事で 肥満予防!

作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを除き、さっと洗う。塩とこしょうをふり、ラップに包む。電子レンジ(600W)で3分ほど加熱して、フォークでざっとつぶす。
- 2 玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。
- 3 ボールにAを入れて混ぜ合わせ、かぼちゃと玉ねぎを加えて和える。

食べすぎる食生活が続くとエネルギー過剰となり、コレステロールの合成が促進され、中性脂肪も増加し、脂質異常症が進行します。中性脂肪とHDL(善玉)コレステロールには相関関係があり、中性脂肪が増えると善玉コレステロールが減ってしまいます。

善玉コレステロールには、血液中の余分なコレステロールを回収し、減らす働きがあるため、エネルギーの過剰摂取には注意が必要です。



かぼちゃのヨーグルトサラダ

1人分エネルギー：88kcal

材料 (2人分)

- ▶ かぼちゃ…140g
- ▶ 塩…少々
- ▶ こしょう…少々
- ▶ 玉ねぎ…30g
- A ▶ プレーンヨーグルト…大さじ2
- ▶ マヨネーズ…小さじ1

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	9月19日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場1階 1C相談室	国税に関する一般的な税務相談	対象 ＝税理士に依頼していない人 担当 ＝近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 固 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
無料法律相談 (予約制)	9月20日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	定員 ＝6人(申込順) 固・申込 9月3日(月)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎ 34-2087)へ。
行政相談	9月20日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2A相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当 ＝行政相談委員 固 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
人権相談	9月20日(木) 午後1時～4時	町役場1階 201会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当 ＝人権擁護委員 固 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
中南和法律相談センター (予約制)	10月5日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 2B相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時 ＝9月21日(金)午前9時30分～ 固・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
建築士による 住宅無料相談会 (予約制)	10月10日(水) 午後1時30分～4時30分 (1人45分程度)	町役場2階 2B相談室	耐震化やリフォームなどのお悩み相談	固・申込 10月5日(金)午後5時までに、観光・まちづくり推進課まちづくり推進係(☎ 34-2085)へ。
青少年悩みごと相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当 ＝社会教育指導員 固・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当 ＝社会教育指導員 固・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談(予約制)	9月26日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当 ＝臨床心理士 固・予約 9月19日(水)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課 / ☎ 32-6193)へ。
若者自立のための無料相談(予約制)	9月27日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	固・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談(予約制、空きがあれば当日可)	9月26日(水) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	固・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談(予約制、空きがあれば当日可)	9月27日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当 ＝民生児童委員ほか 固 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

