日和佐診療所からのお知らせ

日和佐診療所は、海部郡医師会が実施する「海部郡救急医療当番」に参加しています。

６月・７月の当番診療月日

診療月日	診療時間
６月 22 日（火）	18 時～ 21 時
７月　７日（水）	18 時～ 21 時
７月 26 日（月）	18 時～ 21 時

当番日は、内科医が診察します。当番日は、変更になることがあります。診察を希望される方は、上記診療時間内にお越し下さい。

日和佐診療所 - 臨床ノート -

No,10

睡眠時無呼吸症候群

内科：影治好美　医師

睡眠中に呼吸が 10 秒以上停止する状態を「無呼吸」、無呼吸にはなっていないがもう少しで止まりそうな弱い呼吸を「低呼吸」と言います。無呼吸・低呼吸によって症状が出現する病気が睡眠時無呼吸症候群です。

ほとんどの場合いびきを伴い、睡眠中に体内の酸素が不足することで熟睡できず日中の強い眠気や倦怠感、頭痛を感じます。さらには、全身の様々な部位に負担をかけ、高血圧や不整脈の原因になったり、心筋梗塞や脳卒中などの合併症を起こしやすいことも分かっています。

無呼吸の検査は、１泊の入院で、睡眠中の脳波や血中の酸素の量、心電図、気管内の空気の流れ、目や顎の筋肉、胸部や腹部の動きなどを観察する検査を行いますが、自宅で検査することが可能な簡易検査もあります。

治療としては、肥満が原因になっていることが多いので生活習慣の改善による減量が大切です。一般的には睡眠中にマスクから強制的に空気を送り込む経鼻的持続陽圧呼吸療法（CPAP）が行われます。専用のマウスピースで顎の位置を整えることにより呼吸を改善させることもあります。

いびきが気になる人や日中の眠気や疲れやすさのある方は、ご相談ください。

内科の診療は・・・

月曜日～金曜日９時～ 12 時　/　14 時～ 17 時

【お問い合わせ】日和佐診療所　☎ 77 - 1212