

ひらた新聞

Vol. 9

2003.9.16 作成

チェック!

睡眠時無呼吸症候群をご存知ですか?大きなイビキをかく・日中いつも眠い・居眠り運転を起こしそうになる…などの症状はありませんか。放っておくと重篤な状態を招きかねません。睡眠は身体に休息を与える大事な行為ですが、その睡眠中に呼吸が止まってしまうのがこの病気です。慢性的な睡眠不足からくる昼間の高度な眠気を訴えることが特徴です。重症の患者さんでは睡眠中に呼吸が数十秒間停止してしまい、その間酸素不足の状態となって心臓や血管に強い負担がかかり、

危険な不整脈や高血圧などを起こしてることがあります。また、昼間の眠気から交通事故を起こしたり、工作中的の作業ミスを犯すなど日常生活に支障を来すことがあります。小児の場合、日中の集中力低下から学業不振や素行不良の原因になることがあります。

酸素不足で不整脈や高血圧に…

睡眠時無呼吸症候群

こうした危険な無呼吸が疑われる場合は睡眠中の呼吸状態や睡眠の深さなどを睡眠時ポリグラフ法で検査します(ご自宅で検査できます)。重症の睡眠時無呼吸症候群と診断されますと治療が必要となります。この病気は子供から高齢者までさまざまな年齢の方で起こりますが、なかなか自分自身で気づかないところに問題があります。

ご夫婦や親子の間で一度この怖いイビキについて話題にすることをお勧めします。

～★当院では検査の予約を毎日承っております★～

Dr.HIRATA のヘルシークッキング=ブロッコリーと玉ねぎのオイスターソースいため

【材料】ブロッコリー150g (小房にわけると) 玉ねぎ 1/2 個 (薄切り) 油大さじ 1.5

a(オイスターソース大さじ 1 酒小さじ 2 しょうゆ小さじ 1)

【作り方】①油を熱して玉ねぎをいため、しんなりとなったらブロッコリーを加えて玉ねぎをからめるようにいため、ふたをしてブロッコリーに火を通す。

②ふたをとって水分をとばし、aを加えて強火でからめる。

★食物繊維がたくさんとれます…この料理で約4gとれます(^^)



定期的な検査をお勧め致します

体調が悪い時に必要な検査は治療のために必要です。それだけにとどまらず、定期的に全身の健康をチェックすることを提案しています。当医院では、病気の早期発見・早期治療はもちろんのこと、予防医学・健康増進医学に力を入れています。これからの医療は、健康を維持・増進するという役割も担っていかなければ、と考えています。当医院では健康チェックに必要な検査を毎日行っています。★詳しくはスタッフまで★

勉強会のお知らせ

- ★ 9/21(日)11時～ 高血圧 (忍び寄る高血圧にご注意)
 - ★ 10/19(日)11時～ 高脂血症と動脈硬化について (コレステロールが高いと言われたことはないですか?)
- いづれも当医院多目的室にて
- ★参加費・無料
 - ★何でも質問コーナー

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

☞http://www.hirataiin.com/

診療時間: 9時～18時

休診: 日曜・祝日・木曜午後

急患: 24時間対応しています