



発行元
四條畷市楠公 1-14-6
西村クリニック
072-862-3001



←当クリニックのホームページが
スマホで観ていただけます♪

呼吸に関する疾患に睡眠時無呼吸症候群（略してSAS）という病気があります。

このSASは以前から肥満と密接に関係があると言われております。肥満体の人が仰臥位で寝ますと舌根沈下と言って舌の根元が後方に落ち込み気道を閉塞する事により無呼吸を誘発するという事になり、肥満は呼吸に良くないとされております。

ところでSASになるのは肥満の人だけか
と言えばそうではありません。肥満でなくても生まれつき気道が狭く閉塞しやすい体質の方もたくさんおられます。こういった人が仰臥位で寝ますと気道が閉塞し、いびきをかき、そして時には呼吸が停止し、また再開するという事で、十分な睡眠時間を取れず慢性的に睡眠不足となり、昼に眠気をもよおし、仕事の能率と落ちます。それだけではなく、このSASを放置すれば高血圧や、糖尿病、心疾患などの成人病の合併リスクが何倍も高くなると言われております。

睡眠時に無呼吸となり、心臓に酸素の少ない血液が戻ってくると、心臓に大きなストレスがかかり、ひいては心房細動という不整脈を引き起こす原因となるとも言われております。

さてこのやっかいな睡眠時無呼吸症候群の対策ですが、仰臥位でなく側臥位で寝る事である程度は対処できますが、重度のものはそれだけでは不十分であり、治療対象となります。最近では睡眠時にフエイスマスクを用いて持続的に空気を送って気道が開鎖するのを防ぐ簡単な方法も開発されており、当院でも取り扱い可能であります。もし無呼吸でお困りの方は是非ご相談ください。

院長 西村 章



この時期に気になるものに食中毒やカビがあります。調理の仕方や食品の保存などに気をつけていてもテーブル（食卓）の消毒、殺菌を怠り食中毒になる場合があります。冷蔵庫や台所、テーブルなども市販のアルコール除菌スプレーなどを使用することをお勧めします。乾いた布にスプレーして使用します（塩素系のものと混ぜると有害ガスがでる場合がありますので使用説明書をよく読んでから使用してください）「食中毒（食あたり）かな？」と思ったら自分で判断せず早目に診察を受けてください。朝夕の温度差も激しく体調を崩しやすい季節です。健康に留意し楽しくお過ごしください。



視覚障がい者へのサポートについて

白杖歩いてる方を含め、視覚障がいの方が困ってる様子を見かけたら、ぜひその方へ（盲導犬ではなく）「お手伝いしましょうか」と右側から声を掛けてください。（盲導犬は左にいます）また緊急時はまずはその場で“止めて”（やむを得ない緊急時は体をつかんで止めてください）ください。それから自分に声を掛けられてるのが伝わるように視覚障がい者の進行方向から見て右なのか左なのかなど伝えてください。また盲導犬がハーネス（白か黄色）をつけてる場合は仕事中です。声を掛けたり、おやつをあげたり、目を見つめるなどはしないでください。動画、写真なども撮らないようにしてください。当クリニックは盲導犬の受け入れも行き、視覚障がい者の方々が安全に安心して通院し

ていただけるサポートを行います。また盲導犬は大切な存在です。皆様の温かいご理解をどうぞよろしくお願ひします。



編集後記

院長は自ら色々なマスクを試して
毎晩寝ながら研究してマスクを吟味していました♪
マスクをしてからは「いびき」で耳を塞ぐことも
夜中のトイレで起こされることも減り
静かな夜を過ごしています(*_*)