



## かねしろ便り

No.7  
2021年2月号



朝起きると頭痛がして  
いくら寝ても疲れが取れないし、  
昼間も眠くてしょうがないんです。

朝の血圧も高めですね…。  
ご家族から、“いびきがうるさい”などと  
言われたことはありませんか。



金城医師



よく言われます…。

もしかすると“睡眠時無呼吸症候群”かもしれませんね。  
『寝ている間に何度も呼吸が止まってしまう病気』です。  
深く眠れないので疲れが取れず、  
起床時の頭痛や昼間の眠気などの症状がみられます。  
検査はご自宅で簡単にできますから、調べてみましょう。



～後日～



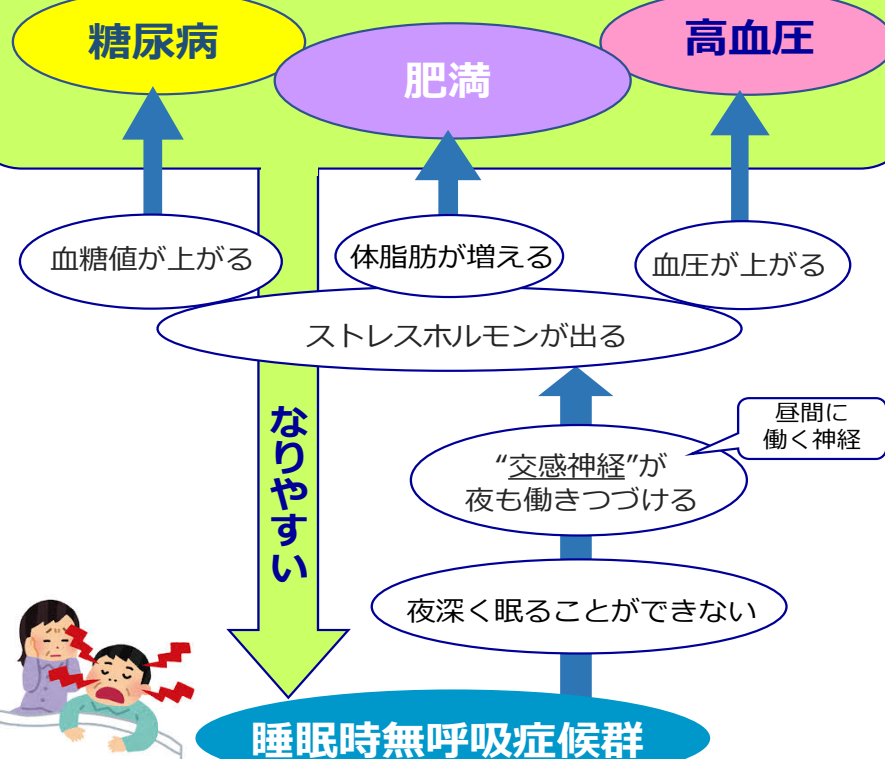
まさか、自分が“睡眠時無呼吸症候群”  
だったとは…。  
CPAP（シーパップ）を着けて眠るようになったら  
朝もスッキリ起きられて、だるさもなくなり、  
仕事もバリバリ出来るようになりました。

夜ぐっすり眠れるようになって良かったです。  
血圧も安定すると思います。



## 糖尿病・高血圧症 睡眠時無呼吸症候群との関係

肥満の人は睡眠時無呼吸症候群になりやすい  
さらに糖尿病・高血圧の人は、そうでない人に比べてなりやすい



大きないびきを特徴とし、  
睡眠中に何度も呼吸が止まってしまう病気です。  
日中の強い眠気やだるさ、頭痛だけでなく、  
高血圧症、2型糖尿病、脳梗塞、心不全などの  
原因にもなると考えられています。



ご自宅で行える簡易検査があります  
当てはまる項目がありましたら  
お気軽にご相談ください！



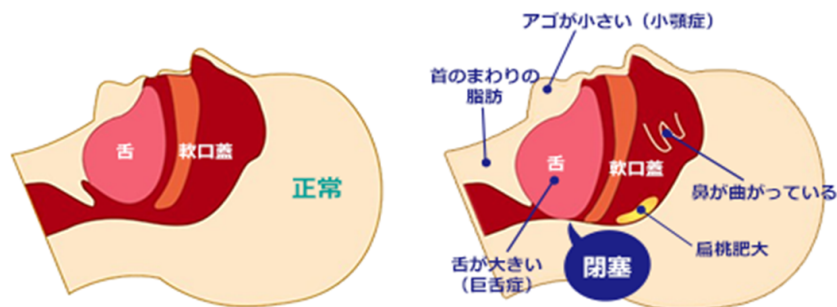
## 睡眠時無呼吸症候群 チェックシート

1. 大きないびきをよくかく（言われたことがある）
2. 睡眠中に呼吸が止まっていると言われたことがある
3. 日中、強い眠気で困ることがある（工作中、運転中など）
4. 朝起きた時に頭痛がしたり、口が乾いている
5. いくら寝ても、朝疲れがとれていない感じがする
6. 夜間の眠りが浅く、しばしば目が覚める
7. 肥満の傾向がある
8. 高血圧である
9. 顎（あご）が小さい

やせていても要注意！

## 呼吸が止まってしまう主な原因

舌や軟口蓋（口と鼻の間のフタ）が のどの奥に落ち込み  
気道を塞いでしまうことが原因です



## “足” を毎日みましよう！

糖尿病は 網膜症、腎症、神経障害 などの合併症があります

神経障害

痛みを感じにくくなり  
小さな傷の悪化にも  
気が付かない！

抵抗力の低下

細菌に感染しやすく  
傷が化膿しやすい！



かいよう え そ  
潰瘍 や 壊疽

適切な処置をせずに放置すると…



切断に  
至る  
ことも…

靴ずれや  
ケガなど

感染

潰瘍

壊疽

高血糖の状態が続くと  
足のトラブルが生じ  
気づかずに放置しておく  
と進行してしまいます



どんな小さな傷でも相談してください！

看護師が足のお手入れ方法のアドバイスを致します！

お困りのことがありましたら、何でもお気軽にご相談ください！

Twitter

Facebook

Instagram



東林間かねしろ内科クリニック ☎ 042-701-1041  
鶴間かねしろ内科クリニック ☎ 046-271-7410  
杏林堂クリニック ☎ 0465-47-3101



糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・睡眠時無呼吸症候群・甲状腺専門外来・循環器内科・腎臓内科・血液内科・眼科・訪問診療