



# 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。



よく言われます…。



金城医師



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。



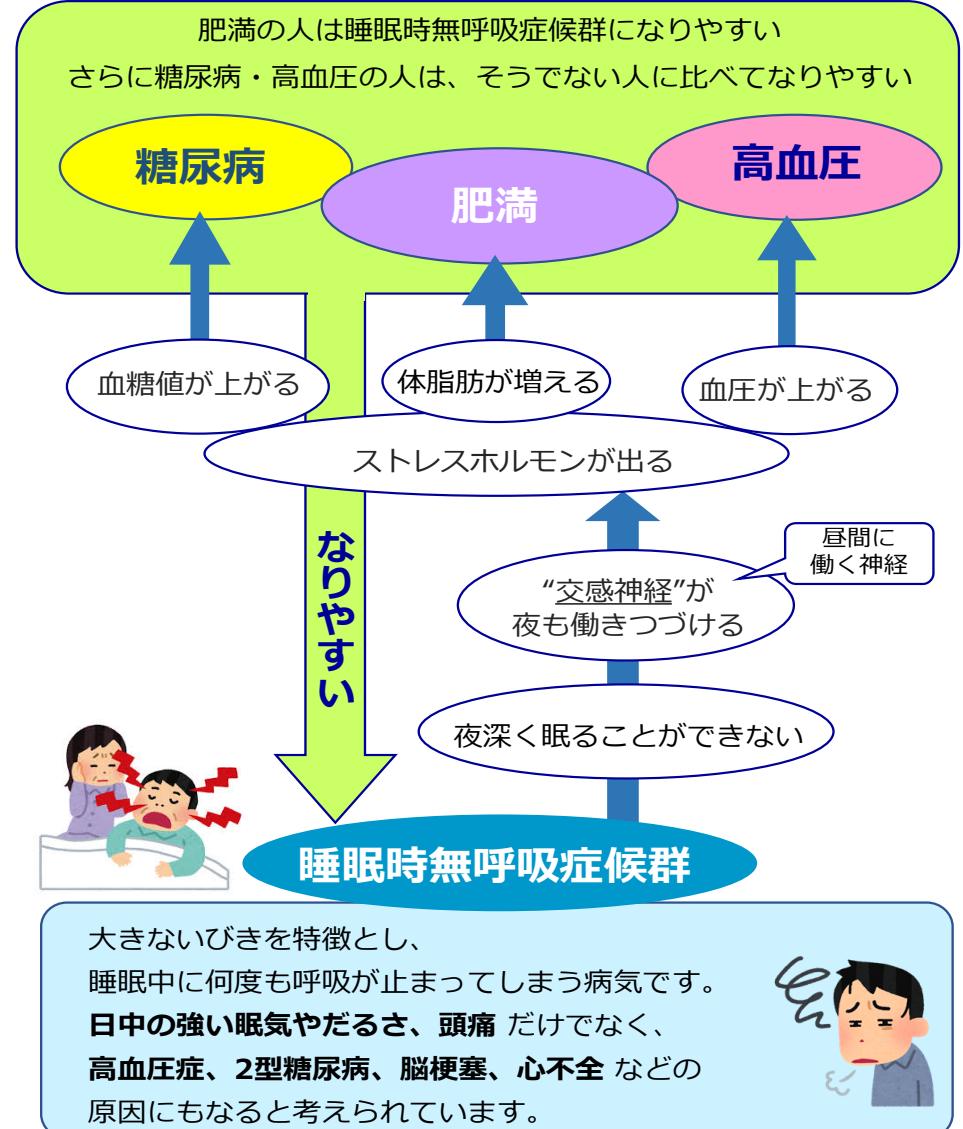
まさか、自分が“睡眠時無呼吸症候群”  
だったとは…。  
CPAP（シーパップ）を着けて眠るようになったら  
朝もスッキリ起きられて、だるさもなくなり、  
仕事もバリバリ出来るようになりました。

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



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！



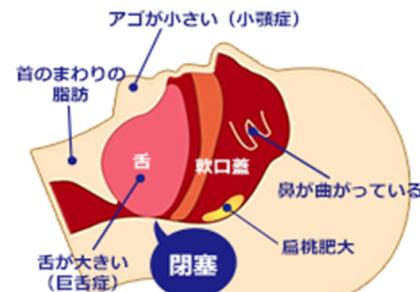
## 睡眠時無呼吸症候群 チェックシート

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（仕事中、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. 高血压である
9. 頸（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

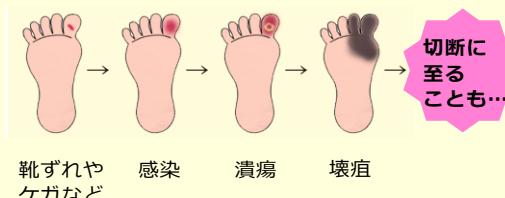


## “足”を毎日みましょう！

糖尿病は 網膜症、腎症、神経障害 などの合併症があります



適切な処置をせずに放置すると…



高血糖の状態が続くと  
足のトラブルが生じ  
気づかずには放置しておくと  
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

