



かねしろ便り

2023年 8月号
睡眠時無呼吸症候群



以前から夜中に目が覚めてトイレに行きたくったり
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よ！



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！

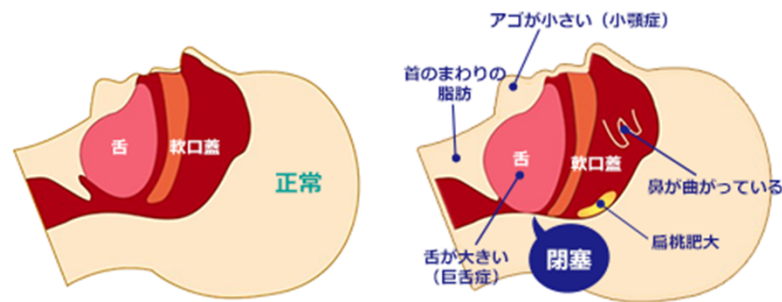


睡眠時無呼吸症候群 チェックシート

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

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



最新情報やイベント情報をお届けします！

LINE



Twitter Facebook Instagram



糖尿病・高血圧症・脂質異常症・肥満症・睡眠時無呼吸症候群

甲状腺内科・循環器内科・腎臓内科・眼科専門外来

在宅医療・訪問診療

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

