

患者さんより投稿
旅は心の栄養



今年も又旅行の日程が決まりました。

毎年の定期検診を怠らず受け、結果が良くないと年令の増加に伴い友人に迷惑がかかると思いがけない様になっています。

北は利尻、礼文島、南は八重山諸島、隠岐の島、屋久島と最高でした。今年も東北新幹線八戸までの開通記念で青森、秋田、岩手と廻り天候に恵まれ、上膳据膳で神経を使わず想い出が一杯い増えました。

今年も珍しく主人が私と始めて同行したことが嬉しかった。友人も皆知る仲で安心してました。只アルコール好きの主人が可哀想と思っただけ、適当に販売機を利用して満足の様子で逆に友人に気を遣っていません。

あの世にはお金は必要ありません。此の世のうちに精進のお土産を多く作って持って行きたいと思ひ、自然に生き自然に消えて行くことが私の望みです。

平成九年に胆石で四十日も入院し、苦しい辛い日が続き年を取って手術は一度と嫌です。

身体に異常を感じるとすぐ医者に診ていただいて、大したことないと言われると安心して日常生活にも張りが出て来ます。

人生って不思議なものでですね。大家族の長い夏休みも盆休みが終わると僅かとなります。

旅行は終り日帰りのお遊びが増えました。長年漢詩を趣味にしているの、鎌倉鶴ヶ岡八幡宮の例大祭に誘われ奉納吟に行くことになりました。

奉納殿は普段は立ち入り禁止になって例大祭の時だけ解放され一般の団体でも琵琶、詩吟、謡曲と出し物が決まって他の場所では子供囃子、流鏝馬等恒例行事になっています。

家に閉じこもらず、足腕痛くても仲間と行動出来る幸せ、有難いことです。美味しい夕飯を鎌倉で頂くことが又楽しいことです。其の時は家にいる主人の存在は忘れてしまします。後何年旅行、お遊びが続けられるか心細く考え込むこともありま

先のことより今が健康である喜び、薬は手放せません。先生始めスタッフの皆様今後共宜敷くご面倒お願い致します。



飯沢 高橋富美江

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

いびきと眠気が主な症状です。

家族や友人のいびきに悩まされたことがある人は多いでしょう。

いびきのひどい人は、時々それが止まってしまつて、苦しうにしているからまた始まることあります。このいびきが止まっている間は、呼吸が止まっているわけです。

こういう人は、眠りが浅いため、いろいろな障害が起こります。

高血圧、心筋梗塞、脳血管障害が多くなり、交通事故の発生率も高くなるといわれています。一般に太っている男性に多いため、高血圧などが多くなっていることもあると考えられます。

・気道の閉塞が主な原因です。

睡眠時に大きな扁桃や舌根の沈下により、気道が喉のところまで閉塞してしまうのが主な原因です。太っている人、顎の発達が悪い人に起こりやすくなります。

いびき、呼吸停止、日中の眠気が強い。これがあつたら、検査を受けましょう。

・日中の眠気の判断のしかた。

- 0 = 眠くはならない
- 1 = ときに眠ってしまう
- 2 = しばしば眠ってしまう
- 3 = ほとんど眠ってしまう

- ・座って読書しているとき
- ・テレビを見ているとき
- ・会議、劇場などで積極的な発言をせずに座っている時
- ・乗客として一時間程度、車に乗っているとき
- ・午後に何も考えずに横になった時
- ・座って人と話しているとき
- ・昼食後、静かに座っているとき
- ・運転中に信号待ちや渋滞などで数分停車した時

合計 点
十一人以上だと日中の眠けが強いと判断されます。

簡単な検査



症状からSASが疑われますと、まず簡単な検査をします。医療機関から、ウオークマンの様な機械を貸し出し自宅で検査します。

精密検査

簡単な検査でSASの疑いが強くなれば、一日〜二日間の入院による、精密検査をします。

治療

原因により、耳鼻科治療(鼻閉治療、手術など)



歯科治療(マウスピース装着など)の他CPAP治療(持続陽圧呼吸療法)などがあります。

みなさんの質問や投稿を
お待ちしております。

受け付けからのお願い

月初めには必ず保険証を受け付けにお出し下さい。

診察券は毎回お持ち下さい。

編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。

9月・10月の休診日

(日曜・祭日
水曜・土曜・第4木曜午後)



E・メールを送って下さい。
norikazu@okutu.jp