



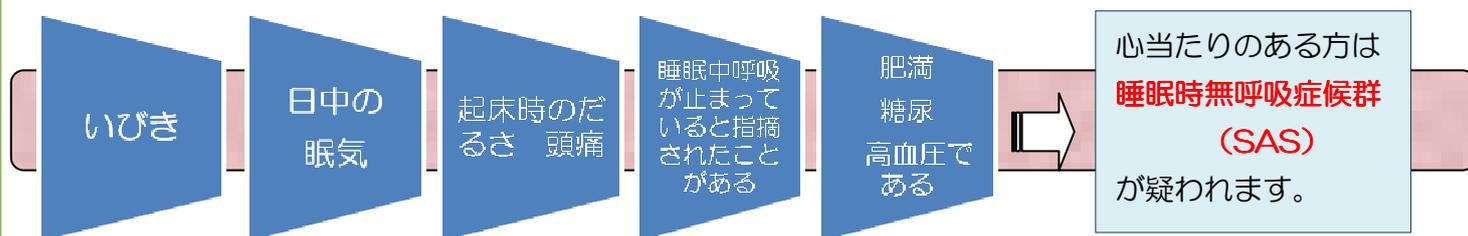
去る5月15日、将監市民センターで「健康講話、高血圧のひみつと治療」と題して将監中央町内会の方々にお話させていただく機会がありました。その中でもお話ししたのですが、高血圧の原因の一つに**睡眠時無呼吸症候群**が挙げられます。家族や同僚から**いびき**、**無呼吸**を指摘された方は一度**自宅で実施できるスクリーニング検査**を受けられることをお勧めします。

## あなたの睡眠は健康ですか？



健康講話のひとコマ

### ★次のような症状はありませんか？



### ★睡眠時無呼吸症候群 とは

気道の閉塞などが原因で、睡眠中に何回も呼吸が止まり、酸欠状態から心臓血管に負担がかかるようになります。そして日常生活に様々な障害を引き起こす疾患です。

### ★放置しておくともたらすリスク

#### 急性期リスク

- 起床時頭痛
- 頭重、倦怠感
- 集中力、記憶力低下
- 日中の眠気
- 生産性の低下
- 交通事故
- 労働災害
- 作業のミス

#### 慢性期リスク

- 高血圧 (健常人の 1.37 倍)
- 糖尿病
- 心不全
- 夜間突然死 (健常人の 2.61 倍)
- 脳梗塞 (健常人の 3.3 倍)
- 心血管障害
- 認知障害

### ★睡眠時無呼吸症候群は

正しい治療を受けることで日常問題なく生活できます。ご自分の睡眠に不安を感じる方は、お早めにご相談ください。(当院でも保険診療内で受けられる、簡易検査ができます。)

#### ✿市民健診が始まります！✿

申し込みは、もうお済ですか？

<今年の健診期間>

**特定健診** (国保) …H22 7/1~10/30・ H23 1/5~1/31

**基礎健診** (国保) …H22 8/2~10/30・ H23 1/5~1/31

\* 申し込みを忘れてしまった方はご相談ください。

#### ✿栄養指導が受けられます！✿

5月より管理栄養士による栄養指導が始まりました。健康な生活はまず食事から！クリニック内で受けられます。(要予約)