

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

その症状…

睡眠時無呼吸症候群かもしれません！

なぜいびきをかくの？

寝ている間に、呼吸時の空気の通り道となる上気道が狭くなることで起こります。

いびきをかく人は、高血圧や糖尿病などになりやすいことが知られています。特に上気道が完全にふさがれ、呼吸が断続的に止まる「睡眠時無呼吸症候群 (SAS)」の人は、これらの病気に加え、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が2~4倍になると言われます。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) が疑われる症状や危険因子

- ▷ 「いびきが大きい」と言われた
- ▷ 太っている
- ▷ 鼻が詰まりやすい
- ▷ 口で呼吸することが多い
- ▷ 就寝中に何度もトイレに行く
- ▷ 寝起きに頭痛や疲労感がある
- ▷ 日中に強い眠気がある



睡眠時無呼吸症候群では、睡眠中にたびたび呼吸が止まってしまい、そのたびに呼吸を再開させるために脳が起きてしまい十分な睡眠が取れず、日中の眠気、起床時の頭痛、夜間頻尿などの症状がみられます。

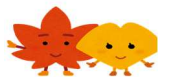
※こうした症状の人は、
医師に相談しましょう！



11月になり乾燥が気になる季節になりました。秋から冬にかけて湿度が大幅に落ちる時期には、肌からも水分が奪われます。乾燥した肌は、刺激に対して過敏になる、かゆみを引き起こしやすくなる、傷ができやすくなる等、さまざまなトラブルが起こります。乾燥を感じる前にしっかり保湿を行いましょう！



掲示板



休診・当番医のお知らせ

- 11月29日(月) 休診
- 12月28日(火) 午後休診
- 12月29日(水)~1月3日(月) 休診
- ※12月31日(金) 当番医

1月4日(火)から通常診察となります。

上記のようになっておりますのでよろしくお願いいたします。