

睡眠時無呼吸症候群とは・・・
睡眠中に何度も呼吸が止まったり、
浅くなり体の低酸素状態が発生
する病気です。

- 1) 周囲からいびきを指摘される
 - 2) 夜間の睡眠中によく目が覚める
(息苦しくなって目覚めることがある)
 - 3) 起床時の頭痛や体のだるい感じが日中に続く
 - 4) 日中の居眠りなどを経験する
- 上記の症状があれば、睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

睡眠時無呼吸症候群患者の

約50%は

高血圧症を合併

50%

この病気のこわい所は、睡眠中の低酸素や日中の眠気などによるストレスのために、高血圧、脳卒中、心筋梗塞などの虚血性心疾患の発生を増加させることです。糖尿病、高脂血症も合併することが多いです。



ニュースレター 16号

2024年 9月

まつまえ循環器内科クリニック

知っていますか？

睡眠時無呼吸症候群

予防法

- 1) **ダイエット** 首周りの皮下脂肪で気道が狭くならないようにダイエットで脂肪量を落としましょう。
- 2) **飲酒を減らす** アルコールにより筋肉が緩くなり、舌やあごの筋肉で気道を圧迫しないようにしましょう。
- 3) **横向きで寝る** 仰向きで寝ると重力により舌が落ち込み気道が狭くなる原因になるので、可能なら横向きで寝るようにしましょう。



子宮頸がんワクチンについてのご案内 (平成9年～19年度生まれの女性の方へ) 公費によるワクチン接種 (HPVキャッチアップ接種) は2025年3月までです。接種は合計3回必要で完了するまでに6か月かかるために**接種希望の方は9月までに接種を開始**してください。

コロナワクチンについてのご案内 今後、コロナワクチン接種開始時期などホームページにてご案内します。よろしくお願ひします。