

『さくら通信』 第151号 (2018年5月)

(逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子 4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：磯野 陽太

≪ホームページアドレス <http://www.zushi-clinic.jp/>≫

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群とは、文字通りの睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす疾患です。病態の多くは空気の通り道(気道)が塞がる又は狭くなることによって起こる「閉塞型睡眠時無呼吸症候群」です。

主な症状

- ・ いびきをかく
- ・ 寝汗をかく、寝相が悪い、何度もトイレに起きる
- ・ 倦怠感や頭が重い
- ・ 日中の眠気



閉塞型睡眠時無呼吸症候群がもたらす社会的影響

日中の眠気のために、交通事故や災害事故を起こす危険性が高くなります。2003年2月26日に、山陽新幹線の運転手が居眠り運転を起こす事例がありました。その後の検査により運転手が睡眠時無呼吸症候群であることが判明し、この疾患への注目が集まるようになりました。また生活の質(QOL)を調査した結果から、この疾患がある患者さんの軽症から中等症では「活力」が障害されており、重症ではさらに広い項目のQOLが障害されること、また本人のみならずベッドパートナーのQOLも障害されることが報告されています。

閉塞型睡眠時無呼吸症候群の治療法

シーハップ
CPAP (持続陽圧呼吸療法)
装置による治療

CPAP療法は、CPAP装置からホース、マスクを介して、処方された空気を気道へ送り、常に圧力をかけて空気の通り道が塞がれないようにします。

CPAP療法

CPAP療法(持続陽圧呼吸療法)の効果

熟眠感が得られ、目覚めがすっきりします。CPAP療法を適切に行うことで、睡眠時の無呼吸やいびきが減少します。治療を続けることによって、眠気がなくなる、夜間のトイレの回数が減るといった症状の改善が期待されます。また、CPAP療法による降圧(血圧を下げる)効果の報告もあります。

CPAP療法は、検査を行い一定の基準を満たせば健康保険の適用になります。その場合には、定期的な外来受診が必須となります。外来

受診時に主治医と相談しながら、より良くCPAP療法を継続していただくことが重要です。

いびきや眠気が気になる方、ご自分の睡眠に不安を感じる方は、健康維持のためにもお早めにご相談ください。

参考資料

PHILIPS

「SASガイドブック」

高齢者肺炎球菌

ワクチンのご案内

横須賀市・逗子市・葉山町では高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種対象者へ接種料金の助成を行っております。来年度からは65歳の方のみ助成の対象となりますので、今年度対象で予防接種をご希望される方はお早めに、逗子診療所へお

越し下さい。料金や接種対象年齢等、詳しくは折り込みのご案内をご覧ください。

ご予約は不要です。



受付

平成30年度の

「特定・長寿健診」

始まっています。

水曜日の

診察受付時間

ご協力をお願いします

4月から平成30年度の「特定・長寿健診」が始まりました。逗子市は毎年、特定健診の対象者には受診券が届きますが、

先月にもご案内させて頂きましたが、改めてご案内させて頂きます。

長寿健診の場合は昨年と一昨年に受診された方

水曜日は担当が市大医師となっておりませんが、午後は市大へ戻り診察の予定となっております。その都合上、通常午前

しか受診券が届きません。長寿健診対象者の方はご注意ください。もし受診券が届いていない場合は、逗子市役所国保健康課健康係りまでお問い合わせください。

の受付時間の11時45分まで受付を行いますと、市大での午後の診察が間に合わなくなる可能性があります。

水曜日のみ11時30

分までご受付をして頂けます。

すよう、ご協力お願い申し上げます。

皆様にはご不便とご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解とご協力をお願いします。



骨量測定の日程

5月は11日(金)が地域での測定器使用の予定となっております。診療所にはありません。

その他の日程で、急遽地域での使用の可能性もありますので、ご希望の際はお電話にて、逗子診療所へご確認ください。

よい診療所をつくる会

診療所より

全国的に医療分野は経営が厳しい中で、逗子診療所は皆様の支えで無事に次年度を迎えることが出来ます。次年度も逗子診療所をよろしくお願い致します。

虹の箱 1件

虹の箱の他に、お電話でも診療所へのお褒めのお言葉を頂きました。職員一同頂いたお言葉で元気ができました。ありがとうございます。

その他

地域での骨量測定を実施する際の機械操作マニュアル(図解)や運営マニュアルを組合員用にとってほしい。

診療所より

組織部長に要望を報告し、対応を依頼します。



★5月のよい診療所を

つくる会は...

5月15日(火)

13時30分

逗子診療所外来にて

