

鎌倉衛生時報

発行所

鎌倉市衛生協議会
鎌倉市健康福祉部市民健康課内
TEL.0467-61-3941[直通]

鎌倉市医師会
休日夜間急患診療所
地域医療センター

TEL.22-7888(専用)

受付時間

昼間	休日	9:00~11:45 13:00~16:45
夜間	平日 土・日・休	19:00~22:45 18:00~22:45

医療機関問い合わせ 救急車

24-0099 119

鎌倉市
休日急患歯科診療所

TEL.47-8119

「歯の119番」

診療日: 日、休日、年末年始
受付時間: (午前)10:00~12:30
(午後)14:00~16:30



鎌倉市医師会 遠藤 高広

怖いお話

はじめに

いびきをかく方の中に、睡眠中に呼吸が止まっている人はいないでしょうか?ご自分の大きないびきでびっくりして目を覚ます人はいないでしょうか?そのような症状のある方は睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。その内容については知られていない部分が多くあります。今回は、わかりやすく睡眠時無呼吸症候群について解説します。

どのような症状?

多くの方は気道の閉塞が原因になります。気道が狭くなることにより

無呼吸症候群の怖さとは?

2003年に新幹線の運転手さんが居眠り

運転をし、その後、無呼吸症候群と診断された社会的話題になりました。気づいた時には眠ってしまうという怖い病気なのです。

最近では長い年月にわたり無呼吸の状態を放置した結果、色々な病気が引き起こされていることがわかってきました。毎晩6~8時間の睡眠中に何度も無呼吸を繰り返す、そのたびに酸欠状態になります。これを毎晩何十年も繰り返していれば、病気になることも容易に理解できると思います。

最近の研究で、驚くことに身近な病気との関連がわかってきました。高血圧、糖尿病、脳梗塞、脳卒中、心不全、認知症。とても身近な多くの病気が密接に関係しています。無呼吸症候群の方にとって、それぞれ病気の発症率が数倍も高いことがわかってきているのです。そのため無呼吸症候群を放置した場合、生命予後にも大きく関係してくるのです。

どのように発見・治療するの?

まず自宅で行える簡易検査機での検査を行います。



検査で無呼吸症候群が疑われた場合には、更に精密検査が必要になります。肥満症の方は減量を行う必要があります。そのうえで改善の兆しがない場合、持続陽圧呼吸療法が一般的です。マスクを着けてお休みになり、マスクから空気を送ります。この空気の圧により気道が狭くなることを防ぐのです。軽症の方にはマウスピースの装着や、扁桃肥大が原因の方は手術の場合もあります。真上を向いて寝ると症状の出る方は、横向き寝の指導を行うこともあります。治療により熟睡感が得られ、日中の眠気や疲労感がなくなります。長期で治療を行った場合には生活習慣病の改善も期待できます。症状がなくなっても、いびきのある方にはぜひとも検査をおすすめします。

(遠藤内科クリニック)

ヤマユリは 神奈川県の花

この季節に市内でれるヤマユリのお話です。ヤマユリは、日本の植物で鎌倉市内所で見られ「神奈の花」になっていく。植物の分布から見ると東北地方から関東までの太平洋岸に見られます。花はらの中心に黄色いが入り絵を描く時、花として描かれ、実は赤色の花もあります。これは条線が立ちようど赤い花に見えるのが野生から発見され、名前は「(ベニスジ)」と



鎌倉の風物

夕暮れの刻も

とても懐かしいです。海辺の鎌倉活しているみなさんは、情景も心情も、一