



じゅんてんだより

- 睡眠時無呼吸症候群
- 第39回定例講演会のお知らせ
- 季節のレシピ「きのこたっぷりトマトカレー」

平成29年10月号 vol.307

今年も気温が急に下がったり上がったり、
体調を整えにくいですね。
秋の夜長をいかがお過ごしでしょうか。
よく眠れていますか？
快適な睡眠は、生活の質を高めてくれます。

今回は**睡眠時無呼吸症候群**

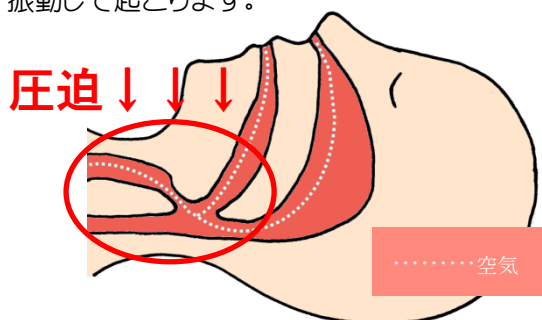
(Sleep Apnea Syndrome 以下 SAS)
について詳しく解説していきます。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、寝ている間に呼吸が停止する状態や、止まりかけの状態が何度も繰り返される病気です。

本人は気づいていなくても、呼吸が止まったり止まりかけるたびに眠りが浅くなるため、疲れが取れず、体内の酸素濃度が下がるため朝起きたときに頭痛があったり、日中の強い眠気や疲労感、集中力の低下などの自覚症状が現れます。夜間の症状としては、頻尿などがあります。

SAS の方はそのほとんどが、睡眠時にいびきをかいています。あなたやあなたの家族で、寝ているときにいびきをかいている人はいますか？いびきは、気道が細くなり呼吸が圧迫され、呼吸をむりやり押し出したり取り込んだりするために気道(空気の通り道)が振動して起こります。



いびきの原因

- 肥満(首回りに脂肪がついている)
- 口呼吸をしている
- 鼻づまり
- アルコールの摂取
- ストレス・疲労
- もともとの喉の構造(扁桃腺が大きい等)



SAS になる原因で一番多いのは、肥満による首回りの脂肪で上気道(鼻腔から咽頭までの呼吸器)が塞がり、呼吸が止まってしまうためですが、日本人ではやせ形の方も SAS の症状がみられる方が多いようです。

それはあごが小さいという骨格の影響と考えられています。その他には元から扁桃腺が大きい、気道へ舌が落ち込みやすい、舌が大きい、鼻が曲がっているなどの原因も挙げられます。

無呼吸の状態は自分では気づくことが難しく、治療を受けていない人が多くいます。

こんな方が要注意！ チェックしてみよう

- ①最近家族や友人にいびきがうるさいと言われたことがある
- ②寝ていると苦しくて何度も目が覚める
- ③夜中何度もトイレに行く
- ④何時間寝ても朝スッキリしていない
- ⑤日中耐え難いほどの眠気に襲われることがよくある
- ⑥近頃集中して作業できない
- ⑦大きく口を開けて、舌を下に出しても口蓋垂(のどちんこ)が見えない
- ⑧若いころより顔や首が太くなった
- ⑨タバコを吸っている
- ⑩寝る前のお酒が習慣化している
- ⑪高血圧、糖尿病、高脂血症などの既往がある



チェック①で、いびきの途中で音が途切れる、数秒息をしていなかったなどと言われたことのある方は、すぐに病院へ行って治療を開始してください。

どうやって治療するの？

検査には、自宅での簡易検査と、入院検査があり、簡易検査での危険度によって入院検査をするかどうかが決まります。

症状が軽い場合は、減量や生活習慣の改善だけで症状がよくなることがあります。

ある程度症状が進んでおり、減量にも積極的に取り組みめないというような方には、CPAP と呼ばれる装置を使った治療をしていくのが一般的です。

CPAP とは、鼻にマスクを装着し、空気を送りこむことによって、一定の圧力を気道にかけ、睡眠時に気道が塞がってしまうのを防ぐ方法です。



SAS を予防するには？

•適正体重を維持する

これはどんな病気にも共通して言えますが、太りすぎないことが重要です。SAS では首まわりの脂肪がその発症に大きく関与します。

•お酒の飲み方に注意する

アルコールには筋肉を弛緩させる働きがあります。特に寝る前に飲むと、首や喉まわり、上気道を支える筋肉が緩み、上気道が狭くなってしまいます。

•鼻症状を改善し、鼻呼吸をする

本来呼吸は鼻からするような仕組みでできています。鼻炎等の鼻症状がある場合は、鼻呼吸がしにくく、口呼吸になりがちです。口呼吸では鼻呼吸よりも咽頭が狭くなるため上気道が閉塞しやすい状態になります。

•寝姿勢を工夫する

仰向けで寝るよりも、横向きで寝ると上気道の閉塞を軽減できる場合があります。

SAS に心当たりのある方で、最近なんだかスッキリしないという方は、改善法を試してみるか、病院を受診して、快適な眠りを手に入れましょう。

ストレス社会を 上手に乗り切る！

11/22
(水)

入場
無料！



たちはら けいすけ
講師 **立原 啓裕** 氏

大阪芸術大学放送学部演劇専攻を卒業後、劇団四季に入団。4年半在籍後帰阪し、個人事務所を設立、放送タレントを目指す。「探偵ナイトスクープ」の探偵として16年務める。現在は、大阪芸術大学グループ客員教授として、また、日本医学ジャーナリスト協会会員としても活躍中。東京でのテレビ出演と大学教授、講演活動にと忙しい日々を送る。

ストレスの解消には“発散”と“癒し”の2種類があります。この講演では、特に“癒し”に注目し、立原啓裕自身が習得した自律訓練法で、ストレス解消を身に付けましょう。



日時 11月22日(水)14:00～15:30 (13:30 開場)

場所 チサンホテル神戸 3F 六甲の間
〒650-0027 神戸市中央区中町通 2-3-1

定員 100名

申し込み 事業所名・出席者役職氏名を記載の上 FAX (078-341-7126) または E-mail (takai@junten.or.jp) にてお申し込みの上お越しください。(受講票等の返信はございません)

季節のレシピ

(4人分)

- しめじ、エリンギ、好きなきのこ..... 200g くらい(お好みの量)
- 鶏ひき肉..... 200g
- 玉ねぎ..... 1と1/2個
- カットトマト缶..... 1缶
- 水..... 400cc(トマト缶1杯分)
- カレールウ..... 1/2箱
- サラダ油..... 大さじ1
- 塩コショウ..... 少々



煮込み不要!! きのこたっぷりトマトカレー



- 1 きのこはそれぞれいづきを落とし、一口大にする。
玉ねぎは荒くみじん切りにする。
- 2 深めのフライパンか鍋に油を熱し、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 3 鶏ひき肉を加え、色が変わりポロポロするまで混ぜながら炒める
- 4 きのこ類を加えてしんなりしたら、トマト缶と水を加えひと煮立ちさせる。
- 5 火を止めてカレールウを割り入れ、もう一度軽く煮立てば完成。

きのこには食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。
ミンチとトマトが入っているのでスパゲティ等にかけても美味しく召し上がれます。

健康を総合管理する
一般財団法人

順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目3番13号
TEL(078)341-7114(代)
健康診断のお問い合わせは
巡回健診 (078)341-7114
施設健診 (078)341-7284
診療 (078)341-7116



西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目5番1号
TEL(078)991-2645

<http://www.junten.or.jp/>

発行

公益部

編集

