



今月は臨床工学科が担当いたします！



本当に眠れていますか？

いきなりですが、皆さん毎日の睡眠に満足していますか？

「昨日は早くに眠りについたらのにまだ寝足りないなあ」、「疲れが全然取れなくて困ってる」等この様に思った事は多々ありますよね。確かに生活習慣によってその日だけ十分に睡眠が取れていない事はありますが、これが頻繁に続くようなら注意が必要です！

一般的に

睡眠とは

人生のうち約1/3は睡眠時間に費やしていると言われています。睡眠はレム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)と繰り返し行うことで 身体を休めたり記憶の整理を行ったりする重要な行動のひとつです。



とされています

ここで重要なのは、**“睡眠は量も大事だが、質にも注意する”**という事です。

睡眠の質が落ちる理由



生活習慣の乱れ



外的要因



心理的要因



医療的要因

今回は医療的要因である**睡眠時無呼吸症候群**についてご紹介！

詳細は裏面へ



vol.66/11月号

発行/地域医療連携室

後援/せたな町



病院公式SNSも
ご登録ください😊



今月のひとさら

**生姜を美味しく食べよう！
～千葉の郷土料理 なめろう～**

今月の担当：栄養士 杉村 瑚都

段々と冬に近づき、寒さが目立つ季節となりました。体調を崩しやすいこの時期は生姜を食べて身体を温めましょう！生の生姜に含まれるジンゲロールは血流の促進、加熱や乾燥した生姜に含まれるショウガオールは体内の脂肪や糖質を燃焼して体温を上昇させます。今回は生の生姜を美味しく食べれるレシピをご紹介します！

材料

- ・青魚や白身魚の刺身…100g
- ・生姜…10g
- ・ネギ…3～5g 大葉…1枚
- ・味噌…10～12g
- (・醤油…少々)

作り方

- ・材料を全て細かく刻み、粘り気が出るまで包丁でたたく
- ※薬味は一気に入れず味を見ながら、醤油は固さや味を調整のため少しずつ入れるのがオススメです！

【インフルエンザ予防接種の案内】

【月～金曜日受付】

14:00～16:45

【土曜日受付】

8:00～11:30

***予約不要**

***経鼻ワクチンフルミスト**

(2歳～小学生)のみ**要予約**

<11月接種曜日>

4日(火)～8日(土)

17日(月)～22日(土)

<夜間接種>

12月11日(木)

17:30～

(最終受付) 18:30



睡眠時無呼吸症候群(SAS)ってどんな病気？

睡眠時無呼吸症候群とは、無呼吸状態(10秒以上呼吸が止まること)と大きいいびきを繰り返す病気のことです。成人男性の3~7%、成人女性の2~5%程度に見られる比較的頻度の高い病気ですが、睡眠中の無呼吸やいびきによって良質な睡眠が妨げられ、日中の眠気による事故などに繋がりやすいことが大きな問題となっています。

また、睡眠中に体内の酸素量が不足しがちになることで全身のさまざまな部位に負担をかけ、心筋梗塞しんきんこうそくや脳卒中など命に関わる合併症を引き起こしやすくなることも分かっています。

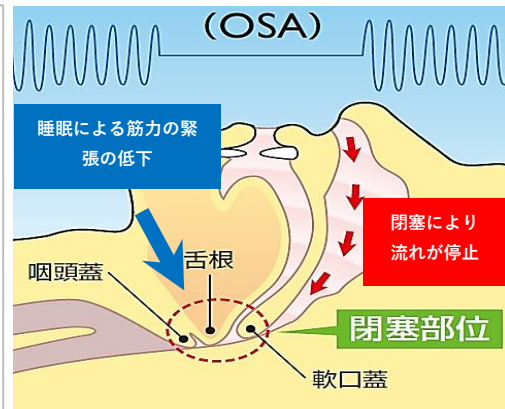
なんで呼吸が止まってしまうんだろう？

寝ている時に呼吸が止まってしまう原因は大きく分けて二つありますが、その9割が**上気道に十分な空気の通り道がなくなってしまう呼吸が止まる閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)**タイプです。

気道のスペースが狭くなる要因としては首・喉まわりの脂肪沈着(メタボリック!!)や扁桃肥大の他、喉や顎まわりの形状や骨格にも関係します。

肥満の方に無呼吸が多いのはよく知られていると思うのですが、太っていない人でも無呼吸になることがあります。

実は**日本人を含むアジア人は、もともと気道が狭く閉塞しやすい骨格を持っているんです。**



↓まずはチェックしてみましょう！↓

睡眠自己チェック！

最近の生活を振り返って感じたままにお答えください。日ごろ意識しない項目があっても、そうなった場合はどうなるか考えてお答えください。

それぞれの状況で当てはまる番号を選んでください。

0=居眠りしない

1=たまに居眠りする

2=ときどき居眠りする

3=居眠りすることが多い

● 状況居眠りの頻度

☐ 座って読書をしている時

☐ テレビを見ている時

☐ 公の場で座って何もしていない時(観劇や会議など)

☐ 1時間続けて車に乗せてもらっている時

☐ 状況が許す場合で、午後に横になって休息する時

☐ 座って人と話している時

☐ アルコールを飲まずに昼食後、静かに座っている時

☐ 車を運転中、交通渋滞で2~3分停止している時

● 合計点数の結果 8項目の数字を合計して点数をだします。

1~4点 十分な睡眠がとれています！

5~10点 平均的な点数です！

11点以上 眠気が強く、医師の診察をおすすめします！

自宅で簡単検査！ 無呼吸検査方法をご紹介します！！(当院で出来ます)

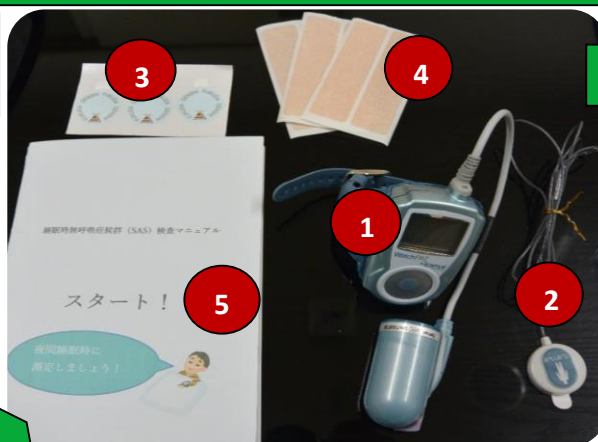
無呼吸の検査はほんとに簡単！
機械を**2点**に付けて**寝るだけ**！



ご自宅へ持ち帰り



オープン！



中に入っているのはこれだけ！

1 : SAS検査機

2 : 体位センサー

3 : 体位センサー用両面テープ (予備)

4 : 体位センサー固定用テープ

5 : 説明書 (お手製でわかりやすいです)

説明書を見ながら装着します。



おやすみなさい！

あとは寝るだけです！！
実体験では寝づらい感じは
無かったですよ！
**気になった方はまずは
受診をおすすめします！**