

# みなとレター

04  
号

ご自由にお持ち下さい

働き盛りの男性は要注意！

## 「睡眠時無呼吸症候群検査」が オプションメニューに加わります！

検査費用 11,000円(税込)

### 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは？

睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。大きなイビキや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中に強い眠気がさす、などの症状があります。潜在患者は人口の2~3%といわれ、放っておくと高血圧や心臓循環障害、脳循環障害などに陥るといわれております。また、日中の眠気などのために仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりするなど、社会生活に重大な悪影響を引き起こします。しかし、治療方法も確立されておりますので、適切に検査・治療を行えば決して怖い病気ではありません。

### 睡眠自己チェックをしてみよう

下記のような状況でウトウトしたり、眠り込んでしまうことがどれくらいありますか？最近の生活をふり返って感じたままにお答えください。質問の中に、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を考えてお答えください。

#### ● 状況居眠りの頻度

- ・座って読書をしているとき 点
- ・テレビを見ているとき 点
- ・公の場で座って何もしないとき(観劇や会議など) 点
- ・1時間以上続けて車に乗せてもらっているとき 点
- ・状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき 点
- ・座って人と話しているとき 点
- ・アルコールを飲まずに昼食を取った後、静かに座っているとき 点
- ・車を運転中、交通渋滞で2~3分停止しているとき 点

- 居眠りすることはない = 0点
- たまに居眠りしてしまう = 1点
- ときどき居眠りしてしまう = 2点
- 居眠りしてしまうことが多い = 3点

#### ● 点数の結果

- |       | 合計                       | 点 |
|-------|--------------------------|---|
| 1~4点  | おめでとうございます。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、医師の診察を受けた方がよいでしょう！ |   |

次のような症状はありませんか？

- 大きなイビキをかく
- 日中いつも眠い
- 夜間の呼吸停止
- 居眠り運転をよく起こしそうになる
- 夜中に何度も目が覚める
- 起床時の頭痛やだるさ

### 睡眠時無呼吸症候群の検査を受けてみませんか？

いびきや呼吸の状態、酸素飽和度(SpO2)などを計測する機器を装着していただき、睡眠時無呼吸症候群の可能性があるかを判断します。検査はご自宅で行っていただきますので、忙しい方も気軽に受けることができます。検査の結果、睡眠時無呼吸症候群の可能性が高い場合は、より精密な検査を実施し、必要に応じてCPAP治療(持続陽圧呼吸療法)を開始いたします。



◎ 検査に関するお問い合わせは TEL.03-3547-1395

### 多汗症のおはなし

腋の下や、手の平に汗をかきすぎて、お困りではありませんか。  
 流れるほどの腋汗のため、服の汗じみが気になり自由に服を選べない。  
 手の平の汗が多く、書類がぬれて、仕事や勉強にさしつかえる。  
 それは多汗症の可能性がります。  
 多汗症は適切な外用薬で症状が軽快する場合があります。  
 是非一度、皮膚科又は内科へご相談ください。



### 9月の担当医表

[予]は要予約 赤文字は女性医師

診療科	時間	担当医師					
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科 (一般・消化器)	午前	担当医 柳下	斎藤理事長 高岡院長 鍋田	斎藤理事長 高岡院長	高岡院長 柳下	斎藤理事長	斎藤理事長 高岡院長 中濱※5
	午後	担当医 千葉	斎藤理事長 高岡院長 鍋田	斎藤理事長 高岡院長 加瀬	高岡院長	斎藤理事長 渡邊	担当医 次富※7
糖尿病内科	午前				澤井	藤木	
	午後				澤井		
循環器内科	午前					高木[予]	
	午後	高橋[予]	坏[予]※1				
皮膚科	午前			松村		松村	
	午後				松村※2		
心療内科	午後	小山[予]					
乳腺科	午前						佐伯[予]
	午後						中平[予]※3
泌尿器科	午前				齊藤(史)[予]		
	午後	田代[予]			田代[予]		齊藤(史)[予]※4
整形外科	午前		瀬川		大竹	占部	
	午後	宮本	瀬川			占部	
婦人科	午前	藤井[予]	藤井[予]	藤井[予]	中島[予]	中野[予]	藤井[予]
	午後			藤井[予]		中野[予]	藤井[予]
眼科	午前	矢野					
	午後	寺内※5	寺内		小野※6		

#### ■ 9月の休診

斎藤理事長…9月2日(土)、12日(火)、13日(水)、15日(金)、16日(土)、19日(火)、20日(水)  
 高岡院長…9月5日(火)、6日(水)、7日(木)、26日(火)終日  
 松村医師…9月27日(水)、28日(木)、29日(金)  
 齊藤(史)医師…9月2日(土)→9月9日(土)で振替診療  
 藤木医師…9月8日(金) 中濱医師…9月30日(土)

※1：毎月第3週は休診  
 ※2：14：30から診療開始  
 ※3：第2・4  
 ※4：第1・3・5  
 ※5：奇数週  
 ※6：第1  
 ※7：第1・4・5

