

# あいとう診療所便り

2024年 9月号(第172号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030  
IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



## 9月の予定

- ・ 整形外科 5日、19日
- ・ 栄養相談 13日(予約制)
- ・ 楽しく栄養塾 13日(予約制)



## 10月の予定

- ・ 整形外科 3日、17日
- ・ 栄養相談 11日(予約制)
- ・ 愛☆カラダ塾 11日(予約制)

☆ 臨時休診

10月5日(土)



## 睡眠中に呼吸が止まる!?

睡眠時無呼吸症候群という病気があり、睡眠中と日中に様々な症状が現れます。

- 睡眠中の症状・・・無呼吸、いびき、不眠 など
  - 日中の症状・・・眠気、頭痛、疲労感、集中力の低下 など
- 睡眠時無呼吸症候群は、高血圧症・糖尿病などの生活習慣病を合併することが多く、心筋梗塞などの心血管疾患や脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患の原因になります。

下記のチェックポイントに当てはまる方は、気軽にご相談ください。

- ① いびきをいつもかいている
- ② 睡眠中に呼吸が止まっていると家族に指摘されたことがある
- ③ しっかり眠っているはずなのに疲労感がとれない
- ④ 夜中に苦しくて目が覚めることがある
- ⑤ 夜中にトイレに行きたくて何度も起きる
- ⑥ 朝起きたときに頭痛がする
- ⑦ 日中に強い眠気がある
- ⑧ 若い頃と比べて顔つきが変わるほど体重が増加している
- ⑨ 肥満体型である
- ⑩ 糖尿病である
- ⑪ 心臓の病気がある
- ⑫ 高血圧である
- ⑬ 痛風や脂肪肝である
- ⑭ 胸やけがしたり口が渇いたりする



予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030