

☆福島町健康づくり推進協議会

～福島町三師会の健康情報コーナー～

睡眠時無呼吸症候群

この病気は睡眠中に何度も呼吸が止まったり、浅くなったりして血液中の酸素濃度が低下する病気です。

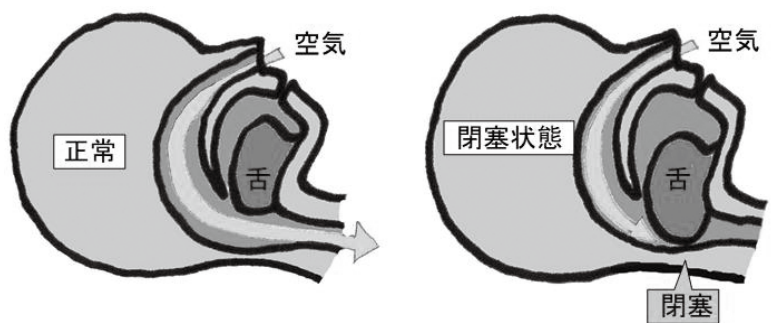
症状は、睡眠中によく目が覚めて、ぐっすり眠った気がしない、いびきをかく、起床時の頭痛やだるさや日中の眠気などです。

この病気が恐ろしいのは合併症で、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などの発生を増加させます。また動脈硬化が進み、糖尿病、高脂血症もしばしば合併します。これらの合併症が突然死の原因になる場合もあります。放置すると明らかに寿命が短くなるという報告や、一般の方に比べて交通事故を起こす確率が2.5倍という報告があります。

診断には外来（自宅）で検査できる「簡易検査」と入院して脳波を含めた検査を行う「精密検査」があります。簡易検査は自宅で、寝る前に自分で指先と鼻にセンサーをつけ、睡眠中の酸素濃度や呼吸の状態を測定、記録するものです。多くの場合は簡易検査で診断できます。

一般的な治療は**CPAP（シーパップ）療法（持続陽圧呼吸療法）**です。鼻マスクを着けて眠ることで、空気を気道に送り、常に圧力をかけて気道が塞がらないようにする治療方法です。睡眠中の無呼吸やいびきが減少し、熟睡感が得られるようになります。

また、高血圧などの合併症の改善も期待できます。その他、原因によっては耳鼻科的な治療やマウスピースの使用など歯科での治療が必要な場合もあります。気になる症状がある方はかかりつけ医や地元の医療機関で早めに相談することをお勧めします。



（文責：福島町国民健康保険診療所 やまゆりクリニック 光銭 健三）

お問い合わせ先

福島町健康づくり推進協議会（福祉課内） ☎47-4682



特定建設業 豊かな技術と確かな信頼工事

株式会社 桧山電気工業

本社住所：檜山郡厚沢部町字富栄611-4

電話：0139-64-3331

URL：<http://www.hiyama-denki.co.jp>

営業所住所：松前郡福島町字福島524

電話：0139-47-3622

E-mail：hiyama02@beach.ocn.ne.jp

北海道グリーン・ビズ認定、北海道と家庭教育サポート企業協定締結

桧山電気はこんな会社



- 未経験者の人でも、3年～5年で一人前の電気工事に成長します。
 - 社員の大半が家族を持ち、立派な大黒柱として勤務しています。
 - 国家試験、技能講習、安全教育と、いろんな資格も取得できます。
 - 10代～30代の社員が多数勤務し、楽しく和気あいあいと働いています。
 - 仕事だけではなく、社員の交流を深める行事イベントが沢山あります。
- （ホームページ内に写真掲載あり）

●福利厚生

- ・組合費
- ・未払賃金
- ・社員旅行
- ・ボーナス大会
- ・忘年会
- ・大レクリエーション大会

社員募集中!