

特集 睡眠時無呼吸について！

睡眠時無呼吸症候群ってご存じですか？眠っている間に酸素濃度が下がり、昼間に眠い状態が続く病気です。肥満や体型の関係から気道が圧迫されたり、舌根が沈下したりすることで起こります。睡眠時無呼吸があると血圧や血糖にも悪い影響が出てきます。多くの場合、一緒に寝ているパートナーの方から「いびきがうるさい」とか、「息が止まっている」などの指摘を受けて発見されます。もし、「いびき」と「無呼吸」を指摘された経験や、昼間に眠くなることが多い場合は、一度検査をしてみてもいいでしょうか？運転中事故を起こしてから気づかれる場合もありますので、手遅れにならないうちに検査をお勧めします。治療する方法もあります。検査は、簡単な機械を家に持って帰り、それを装着して寝てもらい、翌日病院まで届けていただきます。結果は次回外来の時に説明しています。

さて、先月も個人栄養指導が行われました。皆様からの感想を記載しますので、参考にして下さい。栄養指導の受講希望者は、受付もしくは院長に申し出て下さい。

2月19日、21日（石川・岡田先生による個人指導）

- ・60代男性：食べ過ぎた日には調節している。
→海藻やきのこなどで、調節するのも良い。牛乳を摂ると良い。
- ・60代男性：野菜を先に食べるように心がけている。→血糖値の上がり方の説明。
- ・60代男性：間食に食パンを食べる。→間食を何かに置き換えること。
- ・40代女性（2名）：標準体重の目標に近づけている。運動も頑張っている。
→ご飯を100g～140g測定して食べること。
ドレッシングも馬鹿にならないので、ノンオイル、ノンカロリーを。
夫の食事の時間に合わせて遅くしないこと。

時間割表

3月26日（木） 健康教室
2時間目給食あり

3月28日（土） 個人栄養指導

栄養指導担当講師

古川高子先生

岡田芽衣子先生

<編集後記>

3月28日に栄養士さんを交えて調理実習を予定しております。参加希望車ただいま募集中です！