

えっ!!寝っちょっち、しばらくしち、〈んがっ〉ちなるんな。 そらどうしちか、きいちみたほうがいいで。

睡眠とは

心身の疲労回復させる。成長ホルモンを分泌させ体内の代謝活動促進、脳を休め自律神経の働きを整える等。

睡眠時無呼吸症候群

○症状

いびき、日中眠い、夜間頻尿も関係する事が!肥満男性の加齢も関係。女性は閉経後に増加。肥満で高血圧は要注意。閉塞性無呼吸症候群は息が止まるので呼吸再開時に〈ガッ〉となる!長時間の安眠が困難に。



○合併症

不整脈、特に心房細動は3~5倍なりやすい。交通事故(日中の眠気で気づかないうちに起こる!)、突然死、脳血管疾患の原因となる糖尿病や高血圧症の方もこれを発症しやすい。生活習慣病との関連の報告も。多臓器不全、体の大切な部分が低酸素(エネルギーが行き届かない)になり損傷を受ける。運転を仕事にするあなた、パイロット、タクシー、トラック、バスの運転手さんも必ずこの検査を。



ではどうしましょう?

まずは検査:1泊2日入院の検査もある。当院は簡易検査機器を自宅へ持ち帰り、一晩鼻からの呼吸状態と指に酸素濃度検知器はめて調べる。診察時に喉の状態も調べる。重症さんにはC-PAPという機器を夜だけ装着してもらい夜間低酸素の改善をめざす。マウスピースや抱き枕は軽症さんにお勧め。両側扁桃が大きい時は手術で解決する事も。最新の治療で睡眠中に〈舌下神経〉を電気刺激する方法があるらしいがまだ一般的でない。



当院での治療

当院では簡易睡眠時無呼吸検査セットを一晩自宅に持ち帰ってもらい検査してる。同時に安静時心電図や心エコー検査、その日に結果がでる血液検査などで多角的に調べてる。24時間心電図検査で〈この患者さんは睡眠時無呼吸があるかも〉と疑われる場合もあり!

栄養指導室だより

腎臓機能低下の方が増えてきました。減塩食の指導もさせていただきます。何でもご相談を。

別府大学短期大学部食物栄養科より
月2回、講師の先生を派遣いただいています。

職員室だより

インフルエンザの季節。感染防御、インフルエンザワクチンでの予防も御考慮を。



<大分の方言>

アソージャ、イシージーイナニヤ、ワスルルトコジャッタ。

ああそうだ、急いで帰らないと忘れるところだった。

大分方言に見る主格助詞{イ}の研究;切石文士
<別府大学短期大学部紀要 第8語(1989年)>

●豆知識●

●睡眠時間 1日でコアラは22時間、キリンは長くても1~2時間。塾睡は2分~20分とも。どんな夢みるんだろ...



●魚のまぶた 魚は常に水中のため、眼の乾燥を防ぐ瞬き(まばたき)が不要。ほとんどの魚にまぶたなし。眠る時も眼があいてる!ちなみに〈まぶだち〉の〈まぶ〉は〈瞼:まぶた〉でなく、〈本物、親友〉の意味。島根県山奥の石見銀山のトンネル入り口に〈間歩:まぶ〉と書かれた石碑あり、金脈に通じる本物という意味。また祭りや縁日で露店営む〈的屋:てきや〉さんが使ったのが語源とも。〈男はつらいよ〉の寅さん、まぶだち、いたかな?



●犬と無呼吸症候群 バグチワワ、フレンチブルドッグ等は短頭種気道閉塞症候群〈首短くて、時として息しにくい〉になりやすい。突然死もあるらしい。



●眠らないと!? ラットを眠らせないでおくと2~3週間で死亡したとの報告が。免疫力低下で感染が起こった可能性あるが原因不明!

<寝る子は育つ>が、あなたの健康のためには<廃寝忘食:はいしんぼうしょく:寝る事も食事も忘れ一つの事に打ち込む>>よりは<白河夜舟:しらかわよふね:熟睡して何も知らないこと:京都に白河という場所があるが、京都に実際は行ってない人が白河はどげえやった?と聞かれ、川のことと思ひ、夜に舟で通ったから寝ててわからんと答えたとの逸話から>の方がよさそ!実に睡眠は奥深い!人生1/3は睡眠!