

やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地

「いびき」は病気の兆候！？

たかが「いびき」、されど「いびき」。からだに悪い影響を及ぼすことも・・・。

普段は「いびき」をかかないのに、疲れた時やお酒を飲んだ時に限って「いびき」をかく、という場合は「散発性のいびき」といわれます。一方、寝ている時にいつも「いびき」をかく場合は「習慣性いびき」です。

この「習慣性いびき」は、「単純性いびき」と、体に悪い影響を及ぼす「睡眠時無呼吸症候群に伴いびき」とに分けられます。

「睡眠時無呼吸症候群に伴いびき」は、日中に強い眠気をもたらす睡眠発作を引き起こします。しかし、それだけでなく高血圧・高脂血症・糖尿病等の生活習慣病、うつ病等と深く関連しています。

この「睡眠時無呼吸症候群」の症状は、
<寝ているとき>

- ・いびきをかく
- ・いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかき始める
- ・呼吸が止まる
- ・呼吸が乱れる、息苦しさをを感じる
- ・むせる

・何回も眼が覚める

・寝汗をかく

<朝起きたとき>

- ・口が乾いている
- ・強い眠気がある
- ・だるさ、倦怠感がある
- ・集中力が続かない
- ・いつも疲労感がある

<日中起きているとき>

- ・頭が重い、ズキズキ痛む
- ・熟睡感がない
- ・スッキリ起きられない
- ・体が重いと感じる



このような症状を認める場合は、「睡眠時無呼吸症候群に伴いびき」の可能性が有ります。「睡眠時無呼吸症候群に伴いびき」が疑われる場合には、ご自宅で簡単に診断の検査をお受け頂く事ができます。

あなたご自身、あなたの御家族で「いびき」をかかれる方が、いらっしゃいましたら、健康の為に、ぜひ一度、その「いびき」が、病的な「いびき」かどうか、検査を受けてみてください。
(医療部)

丁寧な靴選び

どんなに活動的な高齢者でも、年を重ねると筋力が落ち、足腰が衰えるのは避けられません。つまずいて転んで初めて衰えを自覚します。そこで転倒予防の為に、まず靴選びを考えてみましょう。

考えてみたいポイントは？

① 靴の重さ

重すぎるとリズムカルに歩けず疲れやすくなるため、軽い靴を選びましょう。購入時に試し履きをして歩いてみて、重いと感じるようなら替えたほうが良いでしょう。また、くつ下の厚さで変わるので、実際のくつ下を着けて選びましょう。



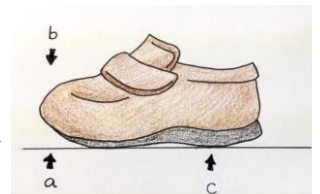
② 靴の形

- a. 靴のつま先部分が少し反る形状になっている。
- b. 靴底の先端部分は丸みがあり、前方に突き出して

いない。

c. 靴底のヒール前側に角がなく、ひっかかりにくい。

③ 靴のかかと部分にクッション素材が入っていると、衝撃を緩和します。



④ 靴の裏が溝の深いゴム製のものは、滑りにくくて良いでしょう。

⑤ 「かがむ姿勢」がつかなくなるため、ファスナーやマジックテープのものが履きやすいでしょう。

転倒防止には脚力が大事です。自分が歩ける距離と速度でトレーニングを始めてみましょう！ (看護部)



インフルエンザ予防対策のアルコール消毒って、本当に効果あるの？

冬になると、病院からスーパーにいたるまで、あちこちのお店や会社の入り口にアルコール消毒薬が置いてあるのを見かけます。

もちろん、使ったほうが良いからこそ置いてあるのでしょうか…

「アルコール消毒って、本当にインフルエンザ予防対策になるの？」

と、ちょっとした疑問も。でも、もし本当に効果があるなら、手軽なインフルエンザ予防対策として、自宅でもすぐに取り入れられますよね。

厚生労働省はインフルエンザ予防対策のひとつとして、アルコール消毒を推奨

厚生労働省がHPで公開しているインフルエンザQ&Aによると、

- ・石鹸・流水による手洗いは、手指についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するのに有効
- ・アルコール製剤による手指消毒も効果があるとあります。アルコール消毒は、インフルエンザの予防対策として有効だということですね。

インフルエンザウイルスは消毒に弱い！

インフルエンザウイルスは、ご存知のとおり非常に強い感染力を持つウイルス。一方で、消毒には弱いウイルスです。



インフルエンザウイルスを包むエンベロープという膜は石鹸やアルコールに弱いため、インフルエンザウイルスはアルコール消毒で簡単に殺菌できるのです。

このエンベロープという膜があるかないかはウイルスによって異なるので、アルコール消毒といえども、あらゆるウイルスを殺菌できるわけではありません。



でも、少なくともアルコールがインフルエンザウイルスに対して強力な殺菌効果を持っていることは明らか。インフルエンザの予防対策として、アルコール消毒は効果の高い方法です。

水なし簡単！アルコール消毒ジェル&スプレーでインフルエンザ予防

家庭で使うなら、市販のアルコール消毒ジェルやスプレーを玄関に置いておくのがおすすめ。

ジェルやスプレーを手指になじませるだけで、簡単にインフルエンザ予防対策ができます。アルコールは揮発するので、水で洗い流す必要はなし。

インフルエンザウイルスはどこに付着しているかわからないので、指の間や爪まで含めて、手指全体にしっかりなじませるのがポイントです。

(やまぐちライフサポート彩)

受付からのお知らせ

◎10月でわたらせ・みどり健診が終了となりました。個別検診での各種がん検診は終了しましたが、集団検診での大腸がん・前立腺がん・胃がんリスク検診は保健福祉会館等で実施しています。受け忘れた方はまだ間に合いますので実施日と会場をご確認下さい。

問い合わせ先: 桐生市保健福祉会館

電話: 0277-47-1152

※当院受付でもお答えできますのでどうぞ！

◎桐生市・みどり市の国保人間ドックがまだ受けられます。この機会に健診を受け忘れた方はお申し込みになってはいかがでしょうか。



○健診で要指導や要医療になった方、気になる症状や不安等ある方は医師に相談し早目の検査・受診をお勧めします。(受付事務)

いちごパックでつくりました！

こんにちはやまぐちハウス彩です。



すっかり寒くなりましたね。ハウスの皆さんも風邪などひかないようにして元気にお過ごしいただきたいと思います。

ハウスでは今、パックを利用してかわいい小物入れを作っています。不要になった毛糸や布切れを使ってカラフルな作品ができましたのでご紹介いたします。

皆さんご自分のテーブルに置いてお好きなように使っています。次はエコたわしに挑戦したいと思います。

(やまぐちハウス彩)

《やまぐちハウス彩》催しのご案内

11/28 歌謡曲演奏と歌の会(アンサンブルロマンス)

12/9 マジックショー(久保田静司さま)

※一般の方もご覧いただけます。

年末年始のご案内

平成29年12月30日(土)～平成30年1月3日(水)は、年末年始の休診をいたします。

新年は1月4日(木)より通常診療を開始します。

何卒、宜しくお願ひいたします。

院長

