

ハーブだより



今夏はとてつもなく暑い。台風の涼しい大雨が恋しい!! (不謹慎かもしれないが)。お盆に岩手盛岡から花巻まで、博物館記念館を巡りつつの自転車旅行。50Km。最後に、高村光太郎の花巻郊外山奥の小屋を見学した。

戦時中の自分の発言を猛省して時給自足の生活に入った場所だ。故宮澤賢治の家族の助けも得て、その地でしっかり暮らした。1945年62歳から7年間。(ほぼ私と同年) 友人の佐藤隆房の書いた「高村光太郎山居七年」を購入し旅行中に読したが、地域に深く根づいた彼の生き方に学ぶべき事が多かった。盆地の広大な稲穂の波を縫って走ったが、赤とんぼが群れ既に秋の気配が濃厚だった。

旅行中に読んだ睡眠時無呼吸 (SAS) の総論が良くまとまっていた。正確には、閉塞性睡眠時無呼吸と言い、舌の奥 (舌根) が臥床時沈下して気道を閉塞する病態。細い気道を空気が無理に通る際に「カッ」という激しいいびきを伴う。肥満の方で気道周囲の脂肪沈着により、もともと狭くなっている方が多い。十分に換気できず低酸素になるための、不眠、日中の眠気、起床時の頭痛、夜間頻尿 (眠りが浅いためか)、勃起不全もある。

更に問題なのはこの状態 (低酸素不眠) が続くと、高血圧、心房細動 (不整脈)、狭心症、脳卒中、運転事故、認知症などのリスクが約2倍になることだ。いびきをかく人は、口を大きく開けて、のどちんこを見て欲しい。(右図参照①) 先端が舌の上にしっかり見えれば良し、舌のため先端が見えない人や基部しか見えない人は要注意だ。

指につけて経皮酸素を測定するパルスオキシメーターを用いて、自宅で一晚調べただけでスクリーニング可能だ。

軽症ならば歯科医にて舌根を持ち上げるマウスピースを作製 (保険適応)。中等症以上は、CPAP という鼻に睡眠中に装着して陽圧を送り込む器具が適応となる (ネーザルマスク、右図参照②) きちんと調節すると、それまでの不快な症状がほぼ消失する画期的な装置だ。具体的には業者がすべて対応し、月に1回のデータが自動送信され外来にて説明している。

不眠が解消されることはもとより、これによりその人の寿命が伸びることが一番の目的なのだ。(大げさではないですよ!)

気になる方は、遠慮なく医師ないし看護師に伝えて下さいね。



ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊

【ゆいまるる】

【七夕まつり】



きれいな七夕ゼリーを食べました。



2025 第250号

【ゆいまるる喫茶】



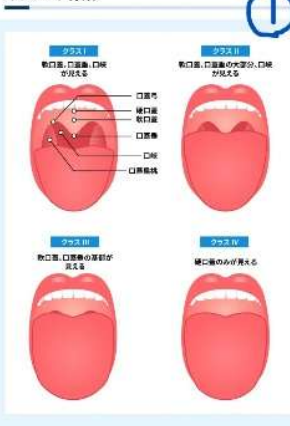
ノンアルコールビールで乾杯です!

【夏まつりの様子】



阿久比高校の生徒さんがボランティアで来てくださり夏祭りを盛り上げてくれました。

マランパチ分類



Instagramご覧ください
★フォローおねがいします★

発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753

