



夏本番。寝苦しさがピークとなる季節。

冷房は冷えすぎて嫌だと言う方は、扇風機で攪拌すれば設定温度30℃でも外気温より低く、眠り易いはず。工夫が必要。ただし眠れない方の中に、睡眠時無呼吸症の方がチラホラ居る。夜間、口腔内の舌根の落ち込みや、鼻腔の狭窄等のため呼吸の空気の流れが妨げられ、いびきと睡眠時の呼吸の停止が主症状。その間酸素が体に充分廻らず、慢性的に脳、心臓を障害する。不眠、寝起きの悪さ、日中の眠気や物忘れ、高血圧、判断力低下、糖尿病悪化など症状は多彩ゆえ、疑って検査しないと診断に至らない。10秒以上の呼吸停止が夜間見られたら、ほぼ確定だ。現代人特に肥満の方に多いが、やせた人もいる。睡眠中の経皮酸素モニターで簡単にスクリーニング可能。疑わしければ、専門病院にて精査。治療法は肥満の解消が大前提で、必要ならばマウスピースやCPAP(陽圧マスク)、耳鼻科的手術で治療可能。医療保険適応だ。

現代人に多いようだが、タバコによる咽喉頭部の炎症や、飲酒、睡眠剤、過労等で咽頭の筋肉の緊張低下と気道閉塞が起こりやすいようだ。小顎症、肥満、二重顎、扁桃腺肥大、夜間よく口が乾く人など。

外来にて発見、診断、治療すると本人の長年の悩みが一気に消えて、かなり感謝される病気だ。本人の寿命を縮める病気でもあるため、御心配な方はネットで調べるなり、御相談頂くなりをお勧めします。



ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

### 当院取り扱い クリニック限定化粧品の紹介

#### 洗顔石鹸

ニキビでお困りの方におすすめ

お試し価格(税込)550円～

美白を求めるのならこのセット 美白セット

DRX VC コンセントレート 美容液 5500円

DRX HQ ブライトニング 美容液 2200円

通常セットで7700円→5500円 △2200円もお得に購入できます！美白セットは「くすみ・シミ・肌のうるおい」に効果あり。ビタミンとハイドロキノンで肌のトーンUP・シミのない肌を目指しましょう。

医療用高濃度美容液 市販されていません。

診察も不要なので、窓口ですぐ購入できます。さらに、皮フ科の診療を受診し内服薬と化粧品で内側からと外側からとW効果を期待できます。



是非お試し下さい。

### 【運動療法デイサービス】

コロナが5類になったのを機に、以前から来てくださっていたボランティアグループの【ウクレレ・ポポ】さんからお声がかかり、夏にちなんだ演奏をして頂きました。

久しぶりに大きな声で歌をうたって、皆さん楽しそうでした。御年満100歳のH様は『懐かしい曲ばかりで全部うたえたよ！嬉しかった～🌟❤️🌟また来て下さいね！』と涙ぐまれていたご様子に職員もうるうる🥺

コロナ禍でマスクをつけて大きな声を出す事にも気を使い、閉塞感いっぱい3年間でした。デイサービスでもこれからは少しずつ心に響く歌をうたいながら、気分転換して行けたらと思っています。



スタッフブログを毎週更新中！

ハーブ内科 検索



発行元: (医)ハーブ内科皮フ科・(株)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