

睡眠時無呼吸症候群について

ご自身に、身近な方に、こんな症状はありませんか??

★寝ているとき★

- いびき
- 呼吸が止まる→大きく息を吸い込む
- 頻繁に目が覚める
- 多量の寝汗

★目が覚めたとき★

- 口が渇いている
- 体がだるい・疲労感がある
- 頭痛がある

★起きているとき★

- 強い眠気がある
- 集中力が続かない



(CPAP療法)

その症状の原因は「睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）」かもしれません。

SASは寝ているときの気道の閉塞や中枢からの呼吸命令が途絶えることで起こります。また、長時間の無呼吸状態により、心臓や脳が酸素不足になることで様々な合併症の危険性が高まります。

当院では、SAS診断のための専用装置を使った検査（在宅・入院）を行うとともに、症状や重症度に応じた治療法を紹介、提供しています。

☆ 睡眠時無呼吸症候群 重症度別治療 ☆

- ・中等症 睡眠時用マウスピース（歯科医院紹介になります。）
- ・中等症～重症 CPAP療法（CPAPとは…睡眠時に起こる気道の閉塞を防ぐための医療機器です。）



脳ドックのご案内

脳ドックの目的

脳血管疾患は悪性新生物や心疾患、肺炎とともに常に日本人の主な死亡原因の上位に位置づけられています。また、介護が必要となった原因の約2割は脳血管疾患と言われていています。脳ドックは発症前の脳の異常を発見し、早期治療や予防をすることにより、そのリスクを減少させることが可能です。

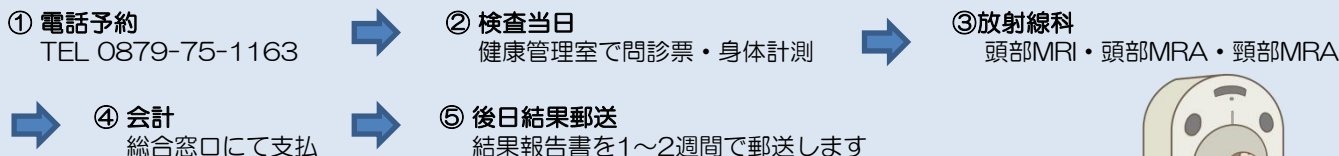
当院では地域の皆様に幅広く利用していただきたく最新の3.0テスラMRIで高品質ながら低価格でご提供しています。脳ドックは無症状の方が対象となりますので少しでも自覚症状のある方は脳神経外科外来を受診してください。

実施日 月曜日～金曜日 14時以降(祝日等の休日は除きます)
完全予約制 1日2名まで

- 検査内容**
- ・身体検査(身長、体重、握力、血圧)
 - ・頭部MRI(脳腫瘍や脳梗塞、脳出血などの病変の有無を調べることができます。)
 - ・頭部MRA(脳の血管を撮影して血管の閉塞や狭窄、脳動脈瘤の有無を調べることができます。)
 - ・頸部MRA(脳への動脈が複数通っている頸部の血管を撮影して血管の閉塞や狭窄などの有無を調べることができます。)
- ※結果は1～2週間以内で郵送します。

費用 24,300円(消費税込) ※自由診療のため保険適用外です。

検診の流れ



お問い合わせ先：小豆島中央病院 健診室 TEL 0879 - 75 - 1163



職員紹介



小児科医員
中尾 泰浩 (なかお やすひろ)
 出身大学 香川大学
 コメント
 地域の皆様の力になれる様、頑張りますので
 宜しくお願いします。



10月から、新しく
 小児科医師が1名
 赴任いたしました。

簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ

栗ごはん



一人分
 エネルギー 298 kcal
 たんぱく質 5.2g
 食塩 0.5g

材料 (4~5人分)

米 2合
 むき栗 100g
 食塩 小さじ1/3
 料理酒 小さじ2
 ごま 5g

作り方

- ① 米を研ぎ、普段通りに水を入れる。
- ② むき栗を入れ、塩と酒を加え炊く。
- ③ 茶碗に盛り、上からゴマをふりかける。



おすすめ献立

- ・栗ごはん
- ・魚の竜田揚げ
- ・すまし汁
- ・ひじきサラダ

Check
 Point

秋といえば食欲の秋！その理由は諸説ありますが、主に夏バテした体調を戻すため、気温が下がることで基礎代謝が上がるため、そしてもう一つは秋から冬にかけて日照時間が短くなっていくからです。

日照時間がなぜ食欲と関係しているのかというと、人は日光を浴びることで、脳内で精神を安定させる働きがある幸せホルモン「セロトニン」を作ります。セロトニンは日光に当たる以外に糖質や大豆製品、乳製品などを摂取することで体内で作られます。そのため、食欲が増進すると言われていますが、普段からバランスのとれた食事を摂っていると不足することはほとんどありませんので、食べすぎには注意しましょう。

マタニティクラスのご案内

(予約制)

1コース (妊娠25週くらいまでの妊婦さん対象)

内容：妊娠の生理、妊婦健診について、妊娠初期の注意
 妊娠中の栄養、妊娠中の歯の健康、母子手帳

担当者：産婦人科医師、助産師、管理栄養士

実施予定日：平成30年11月8日(木)、12月13日(木)

2コース (妊娠25週以降の妊婦さん対象)

内容：分娩の経過と産後、呼吸法およびリラクセス法、
 当院の分娩、お乳の手入れ、入院中の生活、
 赤ちゃんについて、施設の見学

担当者：産婦人科医師、小児科医師、助産師

実施予定日：平成30年11月22日(木)、12月20日(木)

※緊急手術や分娩等により、やむなく変更する場合があります。事前に日程の確認をしてお越しください。



問い合わせ先：産婦人科

お知らせ

◎ 代診について

小児科

11月 1日(木) 午前 中尾医師 → 道上医師

12月 6日(木) 午前 中尾医師 → 道上医師

◎ 臨時休診について

泌尿器科

11月 2日(金)

整形外科

11月15日(木)

耳鼻咽喉科

11月22日(木)



◎ 受付時間変更について

11月から耳鼻咽喉科の午後の受付が3時30分まで
 になります。

◆ 編集後記 ◆

秋祭りも終わり、随分と気温も下がってきましたね。
 お祭りの疲れや気温の変化に体調を崩してはいませんか？
 しっかりと休息をとるなど、自分の体をいたわり、インフルエンザの
 予防をはじめ、風邪などに気を付け健康な毎日を過ごしましょう。

編集担当

【問い合わせ先】

小豆島中央病院 ☎75-1121

土庄診療所 ☎62-1212

内海診療所 ☎82-2123

ホームページ <https://scha.jp/>

LINE 右記のQRコードを読み込んでください
 ご登録よろしくお願ひいたします

