



ひまわり新聞

7月のひまわり教室

7月のひまわり教室は
7月15日(土曜日)
を予定しております。

皆様のご参加
お待ちしております。

5月のひまわり教室

- ①「夜間高血圧と睡眠時無呼吸症候群」検査科
- ②「眼科での定期検査はされてますか？」健康管理室

「夜間高血圧と睡眠時無呼吸症候群」 検査科

高血圧はなかなか症状を感じることがないので放置されることが少なくないサイレントキラーといわれている病気です。50歳以上では3人に2人、つまり約60%以上と高頻度に見られます。また、大きないびきや無呼吸、昼間の眠気などの症状がみられる睡眠時無呼吸症候群も生活習慣病の一つともいわれ、年々患者数が増えてきています。今回、高血圧と睡眠時無呼吸症候群の関係についてお話ししました。

睡眠時無呼吸症候群は無意識のうちに窒息のような状態が起こる疾患でその窒息状態が夜間・早朝の高血圧の原因となります。無呼吸発作が体の働きのいろいろなところに影響を与え、血圧を上げます。そのため呼吸が止まる夜だけではなく昼間の血圧も高くなることも少なくありません。

ねえご主人
おひさしは寝てますか？

まずは自己チェック

- 朝目覚めるときに頭が重いことがある。
- 夜間トイレに行きたくなくなるが度々ある。
- 寝ているときに強いいびきをかくことがある。
- 日中、特に集中が必要な時にも強い眠気を感じることもある。
- 寝てから起きるまでに数回目を覚ますことがある。

SAS

3つ以上当てはまる方は 睡眠時無呼吸症候群 の可能性があります。

夜間や早朝の血圧が高い人、薬が効きにくい高血圧の方で左のセルフチェックに3つ以上当てはまる方は一度睡眠時無呼吸症候群の検査を受けられてみませんか。



講義の合間には
お茶と飴(マービー使用)で
ちょっと一息

ひまわり教室参加のご案内

開催日：奇数月第3土曜日

時間：午後2時より

「眼科での定期検査はされてますか？」 健康管理室

糖尿病性網膜症は、糖尿病の合併症のひとつです。目の中の『網膜』が障害を受けて視力が低下する病気です。

網膜症は悪化しても自覚症状はほとんどなく気づきにくいものですので、定期的に眼科を受診しましょう！

	正常な網膜	単純網膜症	増殖前網膜症	増殖網膜症
眼の状態				
自覚症状		なし	なし	・視力が極端に低下します ・黒いものがちらつきます ・ものがぶれてみえます

♪眼科の先生からのアドバイス♪

- ・糖尿病とわかったら、まずは1回眼科受診を！
- ・網膜症の程度を知り、それに応じた眼科診察と、必要に応じた治療を受けましょう！
- ・2型糖尿病ではヘモグロビンA1cをゆっくりと改善！
- ・1日の血糖値の上下幅を100mg/dl以内に！

網膜症の悪化予防のためにも血糖のコントロールは良好に保つことが大切ですよ。



編集後記



朝晩は涼しく、風が心地良い季節ですね。
過ぎやすい時期は短く、これから梅雨、真夏を迎えます。日々の体調を整え、厳しい暑さを乗り越えましょう！！
ひまわり教室では皆様にお役に立つ情報をお届けできればと頑張っています。今後とも宜しくお願いします。

ひまわり委員会