

# 伝心 医心

第7号

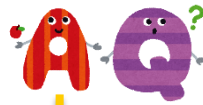
ひらざわ内科ハートクリニック



## 生活習慣病



睡眠時無呼吸症候群があると  
高血圧になる？



睡眠時無呼吸症候群では、眠っている間に一時的な呼吸停止（無呼吸）を何度も繰り返します。高血圧の人は睡眠時無呼吸症候群を起すしやすく、また、睡眠時無呼吸症候群が高血圧を起すこともあり、特に夜間高血圧や早朝高血圧の原因として注目され、夜間に起こる心筋梗塞や不整脈、心不全などの原因にもなると言われています。降圧薬を使っても血圧が下がらない場合には、原因となる病気も疑う必要があります。

## 当院で行える検査の一部をご紹介します

今回は睡眠時無呼吸症候群の検査について



こんな症状はありませんか？

血圧が  
高め

日中の  
ねむけ  
居眠り運転

起床時の  
頭痛  
だるさ  
口渇

夜間の  
呼吸停止

肥満  
ぎみ

しょっちゅう  
イビキ  
をかく



睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができないと、**睡眠時無呼吸症候群**が疑われます

上記のような、大きなイビキや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中に強い眠気がさすなどの症状があれば、一度医師に相談してみてもいいかもしれません

当院では、自宅でセンサを取り付け寝るだけの簡単な終夜睡眠ポリグラフィを行っています



### お知らせ

★ 2月17日より  
禁煙外来を開設いたします

### 検査費用

1割負担900円 3割負担2,700円

## 院長ブログ～一語一笑（いちごいちえ）～



新年あけましておめでとうございます！

令和最初となった昨年は、当クリニックも開業元年であり、毎日、毎日が新鮮で充実した年でした。一方、豪雨や台風などによる災害の頻発や年金問題など、今後への不安がより一層掻き立てられる一年でもありました。

今年がどのような年になるのか？ 未来のことはいくら考えても・・・といってしまうばそれでおしまいなのですが、それがいくつもの選択肢を選んだ結果と考えると、少なくとも自分自身の一年後はある程度予測ができると最近思えるようになりました。例えば、締め切り過ぎて書いているこのブログ、今回をスキップするという選択をしてしまえば、“医心伝心”という広報誌そのものがなくなってしまう可能性が高くなる、というように。（そうならないといけないという危機感で今書いています・・・）

では、家族は、クリニックは、もっと大きくこの国は、となると、集合体が大きくなればなるほど、不確実性が増し予測は難しくなります。そこで大事になってくるのが、“大局観”というか“大まかな青写真”もしくは“ビジョン”というもののなのでしょう。

現時点で、まだまだ自分の“ビジョン”はぼやけていますが、今年は禁煙外来の開設、昨年できずじまいであったウォーキングイベントの開催、より正確に将来の血管病リスクを評価できる検査の導入などを予定し、スタッフ一同一層皆様の不安に寄り添えるよう努力していきますので、よろしくお願ひします。



院長 平澤元朗先生



2020年もクリニックをよろしくお願ひいたします