

ホームドクター

612

睡眠時無呼吸症候群と不整脈

睡眠呼吸障害(SDB)のうち、特に閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)は不整脈や高血圧などの循環器疾患の原因として知られています。OSASとは夜間睡眠中に何らかの原因で上気道閉塞が生じ、1時間当たりの10秒以上の呼吸停止または低呼吸の数(無呼吸低呼吸指数AHI)が5回以上起こる疾患です。

特に終夜睡眠ポリグラフ検査(PSG検査)でAHIが20以上の方は、日常生活に支障を来すだけでなく、さまざまな合併症が起こるため持続的陽圧呼吸療法(CPAP)治療が必要となります。



越谷市医師会
おだやかライフ内科
クリニック
☎990-3235
にしざわ ひろと
西澤 寛人

OSASの合併症の中で不整脈の合併率は約50%と高頻度であることが知られています。OSASと合併する不整脈の種類では洞機能不全症候群、房室ブロックなどのペースメーカーが必要となる徐脈性不整脈や、心室性期外収縮、脳塞栓症などの原因となる心房細動、さらには致死性不整脈である非持続性心室頻拍などが認められています。海外での臨床研究によると重症のOSAS(AHI \geq 30)が基礎疾患にある場合、心房細動の合併率は4.8%と健常者の約5倍であり、さらに無治療の重症OSASは心房細動に対する抗不整脈薬やカ

テテルアブレーション治療の有効性を減少させることがわかっています。

OSASによる心房細動などの不整脈の発症には、無呼吸による胸腔内圧の陰圧化に伴う左心房の伸展、血圧上昇に伴う心房への過大な負荷や低酸素血症などによる交感神経活性の亢進、血圧変動、カテコラミンなどのホルモン分泌の亢進が関与していると考えられています。

現在、PSG検査は入院することなく自宅で行うことが可能で、以前と比べると簡便になっており、保険適応の検査となっています。特定検診などで徐脈性不整脈や心室性期外収縮、心房細動などの不整脈を指摘され、いびきや運転中などの日中の突然の睡魔、起床時の頭痛などのOSAS症状がある方は、一度PSG検査を行いOSASのチェックをすることを勧めいたします。



健(検)診・相談

アルコール関連問題専門相談

▶日時：11月14日(月)、13:30から・14:30から・15:30から

▶対象：市内在住でアルコールに関する相談を希望する方またはご家族3組

▶参加費：無料

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：事前に電話で下記へ

☎こころの健康支援室☎963-9214

栄養士にきく！ 食生活なんでも相談

▶日時：12月8日(木)、9:00~12:00(ほかの日時も事前予約制で随時相談を受け付けます)

▶対象：市内在住の方3人

▶申込み：電話で申し込み

がん検診無料クーポン券による子宮頸がん検診は11月30日(水)まで

対象の方には7月に子宮頸がん検診無料クーポン券を送付しました。終了間際は大変混み合います。早めにご受診ください。

歯科健診・相談~歯つらつ！ お口の健康~

▶日時：11月30日(水)、13:30~15:00

▶対象：20人

▶申込み：電話または右記の二次元コードから電子申請で申し込み



予防接種

令和4年度高齢者インフルエンザ予防接種

▶日程：令和5年1月31日(火)まで

▶申込み：事前に市内実施医療機関へ。予診票・説明書は市内実施医療機関にあります

*詳しくは、こしがや保健ガイド、市ホームページをご覧ください

市外での高齢者インフルエンザ予防接種

▶日程：令和5年1月31日(火)まで

▶会場：県内の相互乗り入れ指定医療機関

▶対象：市の高齢者インフルエンザ予防接種対象の方

▶申込み：事前に健康づくり推進課へ。必要書類を配付します

愛の献血

ご協力ください



▶時間：▷全血献血…10:00~17:30 ▷成分献血…10:00~16:30

▶会場：イオンレイクタウン^{モリ}1階

▶持ち物：氏名・生年月日・顔写真が確認できる本人確認書類(初回)、献血カード(2回目以降)

▶申込み：電話で予約専用フリーダイヤル☎0120-255-489へ(9:00~17:00。月曜~金曜日)。献血Web会員の方は右記の二次元コードから申し込みできます



☎越谷レイクタウン献血ルーム☎987-3737 (10:00~17:30)



薬の相談日

ふだん、服用している薬について分からないことや飲み合わせ等、疑問に思っていることを薬剤師に直接相談することができます。

11/8(火)・22(火)、

13:00~15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

☎越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階)☎960-4100

食中毒に注意！

毒きのこによる食中毒

例年、食用きのこを間違えて毒きのこを食べたことによる食中毒が多く発生しています。食用と確実に判断できないきのこは、絶対に「採らない」、「食べない」、「売らない」、「人にあげない」よう注意してください。また、きのこを食べて体調が悪くなったなら、すぐに医師の診察を受けてください。



ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスは、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。冬季に発生が多く、予防や対策が大切です。

▶症状が出るまでの期間：感染後約24時間~48時間

▶感染の原因：▷ウイルスが付着した手で調理した加熱不十分な食品を食べる ▷おう吐物による飛沫感染等 ▷加熱不十分なかきなどの二枚貝を食べる

▶主な症状：吐き気、おう吐、下痢、発熱等。症状が治まっても便によるウイルスの排出が1週間ほど続くことがあります。症状が現れない方もいます

▶予防のポイント：▷手洗いを2回行う ▷食品の中心部を85度~90度で90秒間加熱する ▷熱湯や次亜塩素酸ナトリウム(市販されている製品の使用方法に従って有効濃度に希釈)で調理器具を消毒する。アルコールで十分な消毒はできません

カンピロバクターによる食中毒

半生または加熱不十分な鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒が多発しています。

▶症状が出るまでの期間：感染後約2日~7日

▶主な症状：下痢、腹痛、発熱、おう吐等。数週間後に、手足や顔面神経のまひ、呼吸困難などを引き起こす「گران・バレー症候群」を発症することもあります

▶予防のポイント：▷鶏肉や牛・豚レバーなどは中心部を75度で1分以上加熱する ▷生肉はほかの食品と調理器具や容器を分けて処理・保管する ▷生肉に触れた調理器具は熱湯で十分消毒し、よく乾燥させる

☎生活衛生課☎973-7533

振り込め詐欺などに注意！！

不審な電話を受けたら一人で考えず、家族や警察・市役所に相談しましょう