



クリニックだより さきがけ



No.186 令和8年6月

梅雨入り



先月後半には30℃以上の日があったかと思えば、曇天の日もあり不安定な気候となっておりますが、体調を崩しておられませんでしょうか。さらに、今月から梅雨となり、ジメジメして蒸し暑い日が続くことになり疲労がたまってくると思います。

そんな時は**十分な睡眠**をとる必要がありますが、睡眠時間を確保しているにもかかわらず、**日中強い眠気**が襲ってきて運転や仕事に支障をきたしておられる方や、ご家族から**いびき**がひどく、**呼吸が少しの間止まっている**と指摘された方は、**睡眠時無呼吸症候群**の可能性あります。**約2000万人の方が発病**していると考えられており、高血圧や動脈硬化、糖尿病などと密接に関係している可能性がありますので、ご注意ください！

治療は、装着したマスクから空気を送り込み就寝中の気道の閉塞を防ぐCPAP(シーパップ)療法が中心です。お心当たりの方は当クリニックでも検査できますので、ぜひご相談ください。

(上記写真：箱根ナビより 箱根登山電車とあじさい)