

# 北殿駅前新聞 9月号 長徳医院 発行

★医院ニュース① 9月3日(木)、9月14日

(月)は、伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって夕方の診療は18時15分くらいで終了となります。

★医院ニュース② 9月の休みはこよみ通りです。

★医院ニュース③ 9月9日(水)、10月1

日(木)は講演会のため、午後は18:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。

★医院ニュース④ 9月26日(土)は日本循環器学会地方会参加のため、12:00で診療を終了します。延長は出来ません。

★医院ニュース⑤ ホームページ(<http://www.osada-iin.com/>)

日本を走る:新緑の屋久島を歩く(第2回) ウィルソン株で



は定番のハート型の切り口を探した。本当にハート型に見えるところなんかあるのかなと思ったが、やっぱりあった!! (写真右2)。ウィルソン株の中は水も流れていて上に蓋をしたら一家族が住めそうなくらい広い。神様も祭られていた。ウィルソン株は3本の杉に守られ(写真左1)、この周辺は高い樹々が林立する迫力ある空間になっている。

ウィルソン株からは再び急坂になり、ちょっと登りに飽きた頃、樹々の間からちらっと主稜線が見られると

ころがあり、以前登った翁岳の特徴的な山容が望まれた(写真右3)。そこからはしばらく様々な



広葉樹が爆発しそうな新緑のパワーで襲ってくる迫力のある空間に行く(次頁写真・色々)。少し急な登りになったと思ったら右側に大王杉がどーんと出現した(写真左2)。以前来たときより周囲の樹木が伸びて全体が見えなくなっていたが、これらに従えた迫力のある姿はまさに大王にふさわしかった。樹高:24.7m、胸高周囲:11.1m、推定樹齢:3000年で縄文杉よりも年上である可能性もあるとのことである。縄文杉よりも少し近い位置から見られる。大王杉から夫婦杉まではあまり時間がかか

9月		★9月はこよみ通りです。				
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



らなかった。向かって左が妻[樹高:25.5m、胸高周囲:5.8m、推定樹齢:1500年]、右が夫[樹高:22.9m、胸高周囲:10.9m、推定樹齢:2000年]。年の差500年。地球上で最も年の離れた夫婦ということなる。



**睡眠時無呼吸症候群**は、私たちの睡眠を妨げる要因のひとつとして最近注目されている病気に、睡眠時無呼吸症候群があります。文字どおり、眠っているときに無呼吸状態になる病気で、SAS (Sleep Apnea Syndrome) とも呼ばれています。無呼吸状態とは、呼吸が10秒以上止まっていることを指し、この状態が7時間に30回以上、あるいは1時間あたり5回以上あると**睡眠時無呼吸症候群** (SAS) となります。睡眠時無呼吸症候群は**高血圧、高脂血症、糖尿病**といった生活習慣病を高率に引き起こし、逆に、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病になると、睡眠時無呼吸症候群を伴いやすいです。具体的には 睡眠時無呼吸症候群の50~80%に高血圧を合併、また高血圧の30~50%に睡眠時無呼吸症候群を合併。睡眠時無呼吸症候群を適切に治療すれば、血圧を下げられます。

睡眠時無呼吸症候群の30~50%に高脂血症が合併。また睡眠時無呼吸症候群の治療を行うとLDLコレステロールが下がり動脈硬化が予防できます。また、睡眠時無呼吸症候群は糖尿病も引き起こすと同時に、適切な治療は糖尿病の改善につながります。**重症SAS患者さんが治療せずに放置すると生活習慣病などで数年後には40%ほどの方が死亡した**というデータが出ています。当院では、簡易型検査装置によるスクリーニング検査が随時できます。鼻口気流、気管音、SpO2を記録するものです。**簡易型検査装置**でSASである可能性が高いと判断された場合、さらに伊那中央病院で詳しい**終夜睡眠ポリグラフ (PSG)** を行い、SASの状態を詳しく判定し、治療が必要かどうかを決定します。