



いびきに潜むリスク～睡眠時無呼吸症候群～

睡眠中のいびきは症状によっては思わぬ病気が隠れていることがあります。睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が1時間に5回以上繰り返される状態を指します。



非常に大きないびき、低呼吸、無呼吸という順番で、いびきを繰り返すことが特徴です。低酸素状態が続くことで、高血圧や脂質異常症等の生活習慣病を発症し易くなります。

私がこの記事を書きました！



●言語聴覚士 中嶋峻（駒込営業所勤務）

訪問でのリハビリは利用者様とその御家族に寄り添いながら進めていけるので、とても意義のある仕事と考えております。

数年の訪問看護歴を活かして「笑顔で機能改善」をモットーにより良いリハビリが出来るよう精進してまいります。

発症の原因は様々ですが、「いびきが大きいと指摘された」「寝汗をかく」「急に体重が増えた。または肥満気味」「顎が小さい、引っ込んでいる」「舌、扁桃が大きい」「鼻が詰まり易い」かどうかが目安となります。

治療はCPAP（持続陽圧呼吸療法）、マウスピースの装着、鼻詰まりの改善、口周辺の筋肉を鍛える口腔（こうくう）内機能訓練、生活習慣の改善による減量などが、原因や症状の程度に合わせて行われます。

脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気の発症リスクを下げるためにも、早めの受診、治療が肝心ですね。

引用元：

いびきに潜むリスク～自己判断せず早期受診を（千里中央メディカルクリニック 松島勇介院長）～

アンケート調査へのご協力をお願いいたします

今年も年1回実施の満足度調査の時期を迎えました。

現在のサービスに対する評価やご要望などにつきまして皆さまからご意見をいただき、サービスの改善・向上のために活用させていただきます。

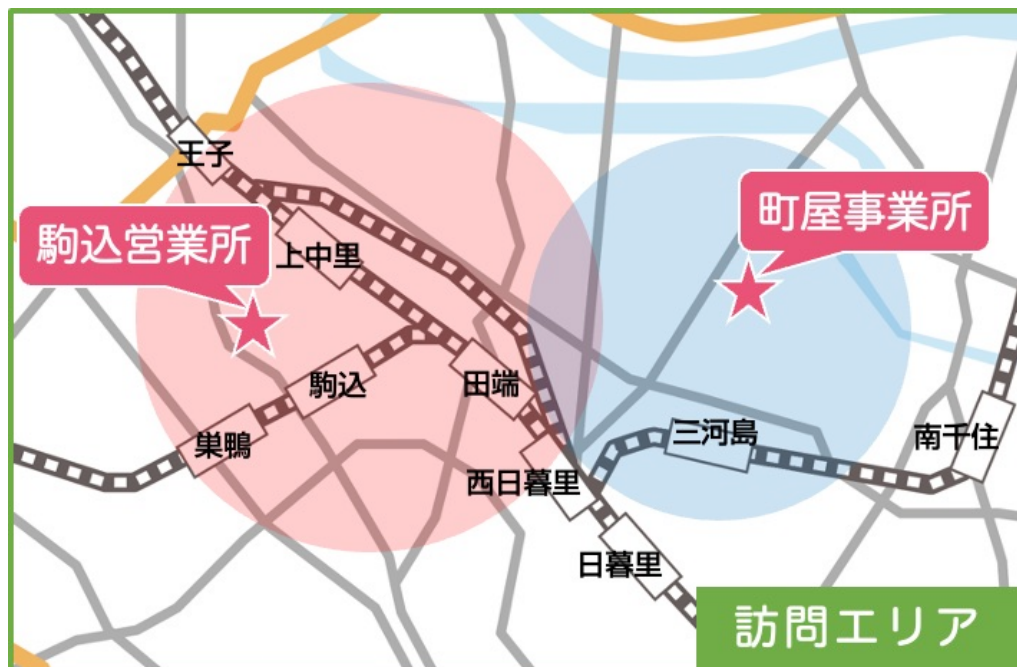
皆さまの率直な声をお聞かせいただきたく、ご協力をお願い申し上げます。

しもふり訪問看護ステーション

●町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F TEL 03-6807-9172
●駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101 TEL 03-6903-7995

訪問範囲

荒川区・北区・豊島区・文京区にて
サービス提供しております。



ステーション・サテライト 所在地

しもふり訪問看護ステーション

- 町屋事業所 荒川区町屋1-20-10 TK町屋ビル1F
- 駒込営業所 北区西ヶ原1-11-4 駒込K&Mビル B101

ステーション概要

ステーション名	しもふり訪問看護ステーション
事業所番号	1361890179
管理者	木下 亜矢子
スタッフ数	看護師 8名 理学療法士 3名 作業療法士 3名 言語聴覚士 1名 事務 1名 計 16名(2024年2月現在)

24時間対応

365日対応

町屋 TEL 03-6807-9172 FAX 03-6807-9182

駒込 TEL 03-6903-7995 FAX 03-6903-7996

◎ 営業時間 平日9:00~18:00

◎ 土・日を含む訪問もご相談に応じます。