

運動のすゝめ

～舌の筋肉を鍛えて言葉も顎もすっきり～

最近話をしていると、聞き返されることが多くなってはいませんか？
言葉をはっきりと話すためには舌がしっかりと動くことが不可欠です。今回は舌の筋肉を強化する運動をご紹介します。

いびきの原因でもある顎回りの贅肉解消にも繋がり、小顔効果も期待できるかも♪



舌の先で上の唇、下の唇、左右の頬を強く5秒押し続けます。これを5回ずつ繰り返します。
余力があれば、外側から矢印の方向に指で舌を押しまわしましょう。出来るだけ力強く指を押し返します。

栄養課だより

～食中毒に気をつけましょう～

食中毒とは細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることで下痢、腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気です。年間を通じて起こりうるものであるため適切な管理で食中毒を引き起こさないようにしましょう！

代表的な食中毒と原因

- ・腸炎ビブリオ：刺身、寿司などの魚介類
- ・サルモネラ属菌：鶏卵や鶏肉など
- ・O-157：加工食品製品、水耕野菜など
- ・カンピロバクター属菌：鶏肉、生野菜など
- ・ノロウイルス：牡蠣やハマグリなどの二枚貝
- ・黄色ブドウ球菌：乳・乳製品、卵製品、肉やハムなど



食中毒の原因は様々であり原因に応じた予防が大切になってきますが、調理器具の洗浄・殺菌、手指の消毒(傷がある時にはビニール手袋の着用)、低温管理、十分な加熱が共通として予防のポイントとなってきます。

編集後記

厳しい暑さが続いておりますが、皆様体調崩されていませんか。今回の特集としてSASについてでしたが、私も朝起きると頭痛まではありませんが、私の周りから家族が離れています。周りにも害が……。すこしでも気になる方がいらっしゃいましたら、気軽にご相談・受診されてください。

医療法人 熊愛会 (ゆうあいかい)
熊本脳神経外科病院

〒860-0811 熊本市中央区本荘6丁目1-21

Tel.096-372-3911 Fax.096-372-3922

E-mail: info@knh.co.jp

https://www.knh.co.jp

詳しい内容はホームページをご覧ください。



熊本脳神経外科病院 広報誌

このは
Kumamoto Neurosurgical Hospital

2024年

9月
vol.17



写真のmodel

総務課 佐藤 聖 / 入職1年目

仕事への意気込み：救急救命士として自分に何が出来るのかを考え、患者様に対し常に最良の医療を提供できるよう力を発揮いたします。

Contents

- 特集
- ・ミニ脳カフェ
- ・運動のすゝめ
- ・栄養課だより

朝から頭痛が!! ～睡眠時無呼吸症候群～

～舌の筋肉を鍛えて言葉も顎もすっきり～

～食中毒に気をつけましょう～



朝から頭痛が!! ～睡眠時無呼吸症候群～

起床時の頭痛・頭重感ということで受診される方を多く経験します。その患者様にご家族から「就寝中にいびきをかいている」、「時々息がとまっている」など指摘されますかと聞きます。そう言われれば…との返答があれば、睡眠時無呼吸症候群を考えなければいけません。睡眠中に断続的に無呼吸をくり返し、その結果、日中傾眠などの種々の症状を呈する疾患の総称です。一晩7時間の睡眠中に、30回以上の無呼吸がある(10秒以上の呼吸気流の停止)。または、1時間あたりに5回以上の無呼吸がある場合に、**睡眠時無呼吸症候群(以下:SAS=sleep apnea syndrome)**と診断されます。



いびきがうるさいな…



息がとまってない?

※ちなみに

睡眠時無呼吸症候群の重症度判定には、無呼吸に低呼吸を加味した無呼吸低呼吸指数(AHI=Apnea Hypopnea Index)が用いられます。

AHI: 5回以上15回未満=軽症、15回以上30回未満=中等症、30回以上=重症と判断します。

①夜間のSASがあると、何故朝起床時に頭痛がおこるのでしょうか?

睡眠時無呼吸により低酸素血症、高炭酸ガス血症、睡眠障害によるストレスなどが頭痛を生じさせると考えられています。

②なぜSASになるのでしょうか?

SASは、空気の通り道である気道が狭くなることで起こります。例えば肥満の方や頰が太く短い方、アゴが小さい方、このような方々が仰向けで寝ると、気道がふさがったり、狭くなったりするため、空気が通りにくく無呼吸状態となってしまいます。

③頭痛以外になにか症状はありますか?

日中の眠気や集中力の低下など、日常生活にさまざまな影響をおよぼすことがあります。仕事や運転中の眠気は大きな事故につながる危険性があり、SASの患者様は健常人より交通事故の発生率が高いという報告もあります。

その他にも合併症として

○高血圧:睡眠中に呼吸が止まってしまうSASでは、呼吸再開のたびに覚醒が起こり交感神経の働きが高まります。このことが、夜間の血圧だけでなく、日中の血圧も上昇させていることから、高血圧の悪化につながるとされています。

○不整脈:心房細動

○糖尿病:血糖値の上昇による。

以上のことから、

SASが引いては脳血管障害、虚血性心疾患も来たしやすいことが判ります。つまり朝の頭痛が、脳や心臓の病気にも繋がっていることが判ります。



④どのようにして診断されますか?

SASの診断には、検査が必要です。SASの簡単な検査が自宅で行えるものがあります。手と顔にセンサーをつけて、眠っている間の呼吸と血液中の酸素(濃度)の状態を調べます。さらに詳しい検査が必要な場合は、入院して脳波や心電図を図り睡眠の質を測定します。

⑤治療法はありますか?

SASと診断された場合は、さまざまな治療を行います。

歯科装具や外科的な治療などのほか、中等症以上では、内科的な治療法であるCPAP(continuous positive airway pressure:経鼻的持続陽圧呼吸療法)療法が広く行われています。鼻マスクから気道に空気を送り込むことで、舌の付け根の筋肉などを押し上げ気道を広げ無呼吸の発生を防ぐ治療です。



(TEIJIN Medical Web製品紹介より引用)

☆次回予告☆

次回は治療法や費用について詳しくお伝えします

講師の先生

井上 信博 (いのうえ のぶひろ)【脳神経外科専門医】

略歴 昭和57年3月 獨協医科大学卒業
昭和59年4月 熊本大学医学部大学院 医学研究科入学
資格 昭和63年3月 同上卒業 医学博士取得
平成2年7月 日本脳神経外科学会専門医取得
平成16年3月 日本脳卒中学会専門医取得

