

# あいとう診療所便り

2024年 9月号(第172号) 発行: あいとう診療所

(所長 横田 哲朗)



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030



## 9月の予定

- ・ 整形外科 5日、19日
- ・ 栄養相談 13日(予約制)
- ・ 楽しく栄養塾 13日(予約制)



## 10月の予定 回 覧

- ・ 整形外科 3日、17日
- ・ 栄養相談 11日(予約制)
- ・ 愛☆カラダ塾 11日(予約制)

☆ 臨時休診

10月5日(土)



## 睡眠中に呼吸が止まる!?

睡眠時無呼吸症候群という病気があり、睡眠中と日中に様々な症状が現れます。

- 睡眠中の症状・・・無呼吸、いびき、不眠 など
  - 日中の症状・・・眠気、頭痛、疲労感、集中力の低下 など
- 睡眠時無呼吸症候群は、高血圧症・糖尿病などの生活習慣病を合併することが多く、心筋梗塞などの心血管疾患や脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患の原因になります。

下記のチェックポイントに当てはまる方は、気軽にご相談ください。

- ① いびきをいつもかいている
- ② 睡眠中に呼吸が止まっていると家族に指摘されたことがある
- ③ しっかり眠っているはずなのに疲労感がとれない
- ④ 夜中に苦しくて目が覚めることがある
- ⑤ 夜中にトイレに行きたくて何度も起きる
- ⑥ 朝起きたときに頭痛がする
- ⑦ 日中に強い眠気がある
- ⑧ 若い頃と比べて顔つきが変わるほど体重が増加している
- ⑨ 肥満体型である
- ⑩ 糖尿病である
- ⑪ 心臓の病気がある
- ⑫ 高血圧である
- ⑬ 痛風や脂肪肝である
- ⑭ 胸やけがしたり口が渇いたりする



予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

# 第1回 楽しく栄養塾を開催しました！

7月12日金曜日、あいとう診療所待合室にて第1回**楽しく栄養塾**を開催しました。

今回は「夏バテを防ぐ食事」のテーマで、川上管理栄養士よりお話をさせていただきました。

① 夏バテ予防に食事が重要な理由、② 夏バテ予防に効果的な栄養素と食べ物、③ 夏バテ予防に心掛けたい食事法、の内容でお話しした後、実際に夏バテ予防に役立つ簡単おすすめ料理として、ヴィシソワーズ(じゃがいものスープ)を試食していただきました。

次回は9月13日に「血流を良くする食事」のテーマで開催します。

皆さんの参加をお待ちしています。

今回の教室の様子を「湖国とりびゆぬ」の記者の方が取材にられました。



## 診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



## 故事・ことわざで脳トレ!

- ① 二人以上で何かをするときに、互いの調子や気持ちが一致すること  
..... ○○の呼吸
- ② 言うこともやることも違者であること ..... 口も○○、手も○○
- ③ 沈黙を守るほうがさわやかな弁舌よりまさっているということ  
..... 沈黙は○、雄弁は○
- ④ あまりの喜びに我を忘れること ..... ○○天

## 故事・ことわざで脳トレ!の答え

- ① 阿吽(あうん)の呼吸  
寺社の門の左右にある「阿吽像」も有名です
- ② 口も八丁、手も八丁  
悪い意味で使うことが多いです
- ③ 沈黙は金、雄弁は銀  
英語では、Speech is silver, silence is golden.
- ④ 有頂天(うちょうてん)  
元々は仏教語で、形ある世界の最上に位置する場所

## 編集後記

暑さ厳しい夏をいかがお過ごしでしょうか?夏バテになっていませんか?朝食を少しグレードアップしませんか?冷たい飲み物を温かい飲み物にしてみたり、温かいお風呂に浸かるのも良いかもしれませんね。(K.K.)