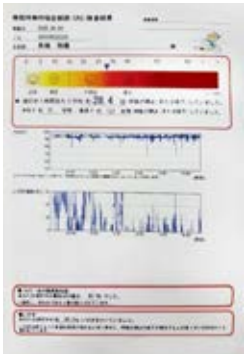


平素より格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。また今回もみらい通信をご覧頂き誠にありがとうございます。前月号につづき、『健康』をテーマにご案内いたします。先日同業者研修で『睡眠時無呼吸症候群』の話があり、自分の症状含めメンバーに詳しくお話をしました。日頃家族からいびきがうるさいと言われていた事もあり何か虫の知らせを感じ、紹介頂いた『いびきラボ』というアプリを使って自分のいびきや呼吸が止まっていないかを録音し、かかりつけの内科の先生にその音を聞いて頂きました。

「いびきはあるけど呼吸は止まってなさそうだから大丈夫じゃないかな」との話でしたが、大丈夫と確信を持ちたかったため自宅で行う簡易検査PG検査(5,000円程度)を実施したところ、数日後に先生から呼び出しが…。



簡易検査結果

1時間あたり【呼吸】28.4回(15回以上30回未満:中等症)、【呼吸停止】平均13～122秒、【最低血中酸素飽和度】80%という、先生も驚きの結果でした。“朝起きられない”、“運転中に眠くなる”、“頭痛がする”等の症状がないかと聞かれましたがどれも当てはまらず、ただ徹夜が苦手なことや就寝時にいつも数秒で寝てしまう話をしたところ、『睡眠時無呼吸症候群』によくある症状とのこと。寝つきが良いのは集中力だと勘違いしていました。

その後大きい病院で、終夜睡眠ポリグラフ検査PSG検査を1泊2日の入院で行いました。検査費用の約35,000円程度と2日間の差額ベッド代(個室)で、合計約60,000円でした。

終夜睡眠ポリグラフの結果は、【呼吸停止】1時間あたり35.7回(30回以上:重症)、【最大持続無呼吸】98秒、【低呼吸】86秒、【最低血中酸素飽和度】77%、【睡眠の質NREMstageN3(一番深い眠り)】0%(健常者の平均値20～25%)と、簡易検査よりもかなり悪い結果が出てしまいました。

今後はCPAP療法という治療法を実施することになりましたが、自覚症状が無かったので正直驚いています。睡眠中に呼吸が止まることで、夜間だけでなく日中の血圧も上昇させたり、不整脈・脳血管障害・虚血性心疾患・糖尿病・胃食道逆流症などになりやすいようです。少しでも気になる方はアプリでの簡易検査→検査入院をおすすめいたします。ご参考になれば幸いです。今後も健康に留意しながらしっかり皆様の対応が出来るように努めて参ります。



アプリ『いびきラボ』

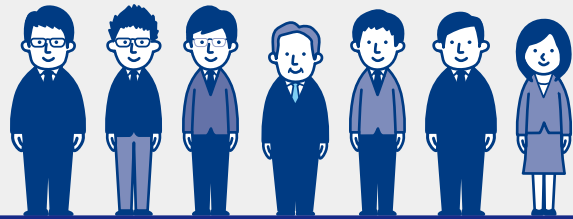


検査入院時

社員のつぶやき



SYAIN NO TSUBUYAKI



深澤です。

支店SIDE

今年もお客様にはお世話になり、ありがとうございます。感謝申し上げます。

今年の夏の暑さは大変でしたね。当社の事務所も今年の暑さに耐えかねて、エアコン1台を増設してしまいました。私たち夫婦も涼を求めて近場のスポットを探して訪ねてみました。

お客様に教えていただいた西伊豆の丹野平という山に登っていましたが近場にこんな良いところがあるとは…。朝ドラ「あんぱん」のロケにも使われたとか。松崎の港に客船の飛鳥2が寄港すると聞いて駆けつけたところへ、飛鳥3が。伊豆市の萬城の滝を目指してドライブ。長泉町の鮎壺の滝はどこなところ？初めての伊豆パノラマパーク。そして9月には孫と一緒に井川森林組合(静岡県県民の森)のバンガローに泊まって周辺を探索してまわり、アクティブな夏でした。昨年は腰痛でほぼともに動けない状態でしたから、楽しい夏でしたよ。

もうじき72歳になりますが、来年の年末にもご挨拶ができるように頑張りますね。



石田の日常

支店SIDE

少し前の話になりますが、6月の終わりに西伊豆町にある『丹野平』へ行ってきました。丹野平の近くにお住いのお客様から良いところだとお伺いし、その週末に家族で行ってみました！

車を降りてから山頂までは、子供の足で20分ほどのハイキングでした。山間の道を抜け、頂上へ到着すると360度の大パノラマ！西伊豆峠、雲見の烏帽子山、富士山も遠くに臨める本当に素晴らしい場所でした！やまびこも聞こえ、子供たちと一緒に一生分の「やっほー！！」をしてきた気分です(笑)。

伊豆に長く住んでいても、自分が知らないだけで素敵な場所がたくさんあることに気付かせてもらえました。K様、ありがとうございました。



實石の窓

本店SIDE

皆様、本年は大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

9月の中旬、夏休みを頂戴して家内と2人で台湾へ遊びに行きました。出発の際に沼津地区は大雨で、電車の中に40分以上閉じ込められ出発できるかどうか心配でした。JRが遅れるとは日々の生活で中々経験していないので、怖かったです。

台湾へはトランジット経験しかなく初めて降り立ったので、オプションで市内観光や九分への観光等、盛りだくさん内容で楽しみました。韓国や中国とは違うエネルギーを感じられる街で、人々も観光客にもみな優しくしてくれたと思います。

千と千尋の舞台と言われている九分は、バスで山をかなり上って行き長い階段もあり、とてもハードな場所でした。ここは一回行っとけばよいかなと思います。夜景はきれいでした。

その後動けなくなった体を足裏マッサージで毎日治療してもらったりと、いろいろな経験をさせてもらった楽しい旅でした。近場の旅行が多いのですが、また出かけていきたいです。皆様もご家族でお出かけください。



コージの近況

本店SIDE

大変お世話になりました。今年も残すところあと僅かとなっております。実りある年となりましたでしょうか？

私は地域の消防団に所属いるのですが、先日「応急手当普及員」講習に参加しました。講習の内容は、意識不明・呼吸なしの方を発見した時に、【①反応があるかの確認 ②周りの人に助けを求め救急車要請の依頼とAEDの用意依頼 ③呼吸の確認 ④心肺蘇生開始(心臓マッサージと人工呼吸)。AED到着後、身体への設置と電気ショックの実施 ⑤救急隊への引き渡し】という一連の流れや、ケガやヤケド、毒状態などのそれぞれの対処方法、三角巾の使い方や傷病者搬送など、多岐にわたり大変勉強になりました。

皆様におかれましても、学びを求め日々、実りあるようお過ごしいただければと思います。来年も何卒宜しくお願い致します。



ゆうチュ〜ス

支店SIDE

最近のマイブームは『ツムラ62：防風通聖散』の角田ゆーじです。50歳になり、痩せることの大変さを痛感しております(‘∀’)。たばこを止められたので、あとは体重のみ！サーフィン大会再出場を夢見ているのに、自分の意志の弱さに幻滅中の日々を過ごしております。

先日長女が「リンゴ病」になりました。リンゴ病になった記憶がない私は病気の重みがわかりませんでしたが、症状が出た時には既に感染力はないとの事で安気しました。学校を早退で帰ってきたみたいですが、手には人生初の100点を取ったテストが。褒めてあげたら、更にほっぺが真っ赤になっていました♪私も近日資格試験があるので、娘に負けないようにがんばって勉強しなきゃです！いつも娘に励まされて感謝感謝です！



加藤の日常

支店SIDE

早いもので娘の新奈が生まれて8か月になりました。離乳食が始まり最初はあまり食べなかったのですが、最近ではよく食べるようになり、特に甘いものが好きようでバナナやシャインマスカット、りんごなどの果物をよく食べます。

最近ではハイハイやお座りができるようになり行動範囲が広くなり目が離せません。動けるようになってからおっかけ泣きをするようになり、視界からばばとママがいなくなると追いかけてくるのが愛くるしくてかわいいです(笑)。

自我もあるので不快なことがあると泣くし、あやすと笑うし、だれが教えたわけでもないのに感情って不思議だなと思います。日々いろいろなことができるようになって成長がうれしい反面、このペースだとすぐ大きくなって親の手から離れてしまうんじゃないかとさみしさを感じることもしばしばあります(笑)。子供が生まれると子供の成長が一番の幸せになるんだなと実感する毎日です。

