



# 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
木村 真人

高血圧の患者さんには自宅での血圧測定が推奨されます。患者さんが持参する血圧手帳を見ると、時々日中や夜は正常で、朝の血圧のみ著しく高いケースがあります。早朝高血圧と呼ばれ、脳梗塞や狭心症の危険性が高まります。早朝高血圧においては、かなりの確率で睡眠中に「イビキをかく」人が見つかります。

この「イビキ」にはとても怖い側面があります。それは、睡眠時無呼吸症候群と呼ばれる病態です。「睡眠中1時間当たり5回以上無呼吸や低呼吸が発生し、そのために熟眠できず、日中など起きている時間に異常な眠気を催す状態」と定義されます。睡眠時無呼吸症候群があると、日中突如として襲う強い眠気に負けて大事な会議中に居眠りをしてしまったり、自動車の居眠り運転から大事故を起こすこともあります。高血圧患者の3割、特に何種類もの降圧薬を飲んでいるにもかかわらず血圧が下がらない薬剤耐性高血圧では、その8割に睡眠時無呼吸症候群が合併するとされます。糖尿病や狭心症、心房細動、心不全、脳梗塞など、多様な疾患と併存します。共通要因として、睡眠時に無呼吸となる

## 本当は怖いイビキ



ことにより引き起こされる酸素不足が各種臓器を障害すると理解してください。さらにもう一つ、緑内障があります。緑内障は眼圧上昇や血流低下などが原因で視神経が障害されて徐々に視野が狭くなり、最悪の場合には失明に至る疾患で、わが国における失明原因の第一位です。睡眠時無呼吸症候群患者が緑内障を発症するリスクは健康者の約10倍、また、元々ある緑内障に睡眠時無呼吸症候群が併存すると、緑内障がより重症化しやすくなります。

平松愛理が歌う「部屋とYシャツと私」の中に、「大地をほうようなあなたはいびきも歯ざしりも もう暗闇に独りじゃないと 安心できて好き」とあるのですが、とんでもないことです。イビキは立派な病気です。睡眠時無呼吸症候群に関する検査は比較的簡単にできますので、最寄りの内科ないしは耳鼻科で気楽に相談してください。

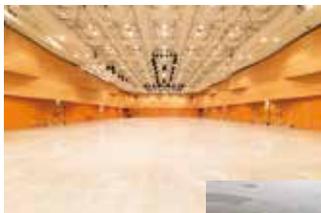
「まひと内科クリニック  
／宮城野区高砂」

## JR仙台駅から徒歩2分!

## 「仙台市中小企業活性化センター」を是非ご利用ください

仙台市中小企業活性化センターは、リーズナブルな料金でご利用いただける大規模ホール、セミナールーム、会議室を備えております。アクセスも良く、展示会やイベント、セミナー発表会など様々なビジネスシーンでご活用いただけます。

また、ビジネスに役立つ各種イベントやセミナーも主催しております。どうぞお気軽にご利用ください。



多彩な  
イベントに  
対応できる  
施設

経営課題の  
解決を  
サポート



	施設	面積	収容人数	使用料(税込)	
				午前(9:00~12:00)	午後(13:00~17:00)
多目的ホール	—	708.5㎡	600名	午後(13:00~17:00)	50,400円
				夜間(18:00~22:00)	50,400円
				—	—
セミナールーム1	A+B	130.6㎡	60名	—	1,960円
	A	65.3㎡	20名		980円
	B	65.3㎡	24名		980円
セミナールーム2	A+B	248.6㎡	144名		3,600円
	A	124.3㎡	60名		1,800円
	B	124.3㎡	72名		1,800円
特別会議室	—	66.3㎡	20名	980円	

〒980-6105 仙台市青葉区中央 1-3-1 アエル 5・6・7 階

☎ 022-724-1200 ホームページ <https://www.siip.city.sendai.jp/sckc/>

