

有料老人ホーム  
グループホーム  
小規模多機能型  
居宅介護

マイスイートホーム

京都プラザホテルズグループ

## 8月の取り組み



### ♪ゴーヤがたくさんできましたぁ♪

暑くなり始めた6月末頃…日差しがきつくて、さて～どうしようか…と考えた結果、ゴーヤでグリーンカーテンを作ろうということになりました  
最近では大きく育ってくれたゴーヤを収穫し、そこで…夏バテ防止、滋養強壮、女子には嬉しい美白効果ありでゴーヤ茶を作ってみましたぁ🍵 少し後味に残る苦さが癖になるう～ スッキリとした味わいで、ホームの皆様にも大好評です👍さぁ～これで暑い夏も乗り切れます👉  
日頃の水やり等、皆様に育てたゴーヤなので大切に頂きました💕



### ♪レクリエーションの様子(脳トレ編)♪

しりとりをしながらボールをとなりの方に渡していく…というレクリエーションを行いました🎈ボールをしっかり持って、しりとりを考えて頭の体操と手の体操を兼ねて行うものですから「あ～、せわしな～い！」との声が…しりとりを考えてとなりの方にボールを渡してホツとするのもつかの間…。又、次が回ってきます。笑いあり…笑いあり…笑いあり…で楽しい時間が過ごせました🎵「うみ」と言われて「みかん～あつ、だめだ👉」これは私の一幕です…トホホホホホ…

### 広報誌第11号

平成26年9月

(発行月8月20日)

マイスイートホーム

京都市伏見区日野奥出21

電話 571-5707

Fax 571-5708

ホームページ

<http://my-sweethome.jp>

ツイッター

[https://twitter.com/](https://twitter.com/contact83936804)

contact83936804

### <現在の入居者状況>

有料 22名

GH 9名

約31名

**STAFF募集**

当ホームでは一緒に働けるスタッフを募集しています。  
看護師、介護スタッフ、給食スタッフ ※パート可能

# 今月のテーマ:睡眠時無呼吸症候群について

## ①睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が一時的に止まる病気（10秒以上の呼吸停止が15回以上続く状態）です。睡眠中に呼吸停止が繰り返される体内の酸素が不足し、睡眠の妨げになり、昼間にも強い眠気に襲われたり、倦怠感が現れたりします。

## ②どうして睡眠に呼吸が止まるの？

睡眠中に呼吸が止まる原因は大きく2つに分けられます。

### 閉塞性睡眠時無呼吸症候群

- 喉の気道が狭くなることによって起こる
- 「生活習慣の改善」などが治療法となる



### 中枢性睡眠時無呼吸症候群

- 脳の「呼吸中枢」に異常が起こっている
- 心不全や脳梗塞に伴って発症することが多い



## ③どんな検査・治療をするの？

### 検査法

問診と睡眠中の呼吸の検査が行われます。検査は自宅で行える簡易検査と、一泊入院して行う精密検査があります。

### 治療法

軽症／飲み薬やマウスピースを着用した治療や、自覚症状が軽い場合は様子観察することもあります。中等度／毎晩就寝時に鼻から空気を送り込む機械（CPAP）を装着します。



## ④睡眠時無呼吸症候群を予防しよう

- 体調管理をする:のどの首まわり脂肪がつくと、上気道が狭くなります。
- 就寝4時間前の飲酒を控える:アルコールはのどや首まわりの筋肉を緩めて上気道を狭くします。
- 鼻の病気を改善する:アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの症状によって、口呼吸で睡眠していると上気道が狭くなります。
- 横向きで寝る:仰向けは上気道を狭くするので、抱き枕などを利用して横向きで寝ましょう。

## 読者の方へのメッセージ

睡眠時無呼吸症候群は睡眠中に発症するため、本人では気づきにくい病気です。睡眠中「いびきが止まり、しばらくしてから大きな呼吸とともにまたいびきをかき始める」といったことがないか確認してみるとよいでしょう。眠っている間の様子を音声や映像で記録するのもおすすめです。「睡眠時無呼吸症候群かな？」と疑問を持たれたら、早めに専門医を受診しましょう。