

# 慶真通信 vol.5

## 春 眠気の季節です

気候がだんだんと暖くなり、眠気を催す季節になりました。

ポカポカ陽気の中でウトウト、それがなんとなく心地が良かったりしますよね。

しかし強すぎる眠気が原因で、日常生活に影響が出てしまうのは考えものです。

アレルギー症状のある方、スギ花粉症の方は鼻水や鼻づまりで夜中に何度も目が覚めて、日中もウトウトしてしまうことがあるのではないのでしょうか。

また、抗アレルギー剤など服用している薬剤の影響で眠気が強くなることもあり、辛い季節ではないかと思えます。

一方で、このようなアレルギー症状がない方でも、ご家族や周りの方から『イビキがうるさい』と指摘を受けたことはありませんか？そのイビキ、呼吸の変化を伴って睡眠の質を下げているかもしれません。新生活をスタートされる方も多くいらっしゃる季節かと思えます。環境の変化をきっかけとして初めて、ご自身の症状に気づくケースもあります。

当クリニックでは、イビキや日中の眠気に伴って呼吸が止まる『睡眠時無呼吸症候群』といった疾患に対しての検査・治療を行っています。

思い当たる症状がある方は、まずはお気軽にご相談ください。

### Q&A

## 教えて！看護師さん



禁煙外来って、どんなことをやってるんですか？

当院では禁煙治療薬を用いた禁煙治療を行っています。

医師の診察後に看護師と面談を行い、禁煙成功のサポートをしているのが特徴です。

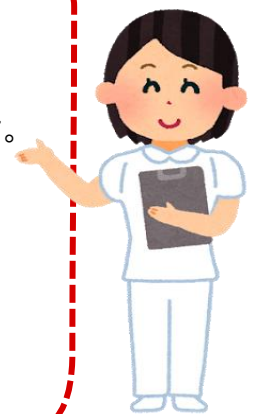
喫煙によって体内に取り込まれる一酸化炭素の測定をしたり、

現在の喫煙習慣を振り返りながら、吸いたくなってきたときの対処法を一緒に考えています。

自力での禁煙が難しかった方、禁煙したいがなかなかタイミングがなかった方、  
新年度のスタートに合わせて、チャレンジしてはいかがでしょうか？

なお、保険適応にはいくつかの条件があるため、確認させていただいた上で  
ご予約を頂いております。

ご希望の方は、まずはお電話でお問合せください。



### ゴールデンウィークのお知らせ

新宿/有楽町睡眠・呼吸器内科クリニック共に、4月29日30日・5月3日～6日はお休みを頂きます。  
なおその他の日は通常通り診察を行います。

皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

