

# 健康ガイド

## 診察室から

毎回のせんせい



市立総合病院  
耳鼻咽喉科部長 平山 肇

vol.10

### 睡眠時無呼吸症候群 について

大きいびきをかく、日中いつも眠い、居眠り運転をしそうになる、このような経験のある方はいませんか？

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、その名の通り睡眠中に繰り返し無呼吸・低呼吸が出現し、様々な症状を引き起こす病気です。

日本では最近になって、新幹線などの居眠り運転で広く知られるようになりましたが、米国ではSASにおける重大事故として、スリーマイル島原発事故、スペースシャトルチャレンジャー号事故、アラスカ沖タンカー座礁事故など多数の報告があり、「Wake

up America」という警告書を出して社会問題になっています。

日中の眠気だけでなく、この病気が重要視される理由に、生活習慣病との密接な関連があります。高血圧を発症する可能性は二倍、狭心症・心筋こうそくは三倍、脳血管障害は四倍との報告があり、そのほかに糖尿病・高脂血症・高尿酸血症の合併が多いことも判明しています。

SASは、適切な治療を行えば、症状の改善だけでなく、合併症の予防にもつながります。当院では、終夜睡眠ポリグラフ（PSG）検査で、無



呼吸の回数、睡眠状態の脳波・筋電図による測定を行い、検査結果に基づく最適な治療生活習慣の改善、CPAP療法、手術など）を行っています。最後に、SASの診断や治療は、保険診療が認められています。PSG検査以外に、スクリーニング（簡易）検査も行っています。ご心配でしたら、お気軽に医師へご相談ください。

## 聞いてください

# 私の健康法



沢田富美さん  
(泉町)

だり、旅に出れば土地の歴史・文化に触れて感動し、風景に魅せられて、またどこかに行きたくなります。「心」で望むことは、必ず実現すると信じて、何事もよい方向に受け止めることが大切ではないでしょうか。

美空ひばりの歌ではないですが、「人生つてうれいもの」です。街を歩けば、ファッションについて目がいきますが、「心」の目をしっかりと見開いていたいものです。

週に二回ですが、ウエルフェア土岐でのボランティアにも参加しています。

私は、前向きな「心」が、健康につながっていると思います。

私は、年が明けて八十九歳になりました。若いころは、決して今のように元気ではありませんでした。もつと健康になって明るく暮らせたらと、書物を読んだり、いろいろなお話を聞いたりしているうちに、「心」が人生をつくるということに気がきました。明るい「心」でいると、自然に明るいことがやってきたり、夢を抱いていると、希望はかなうものだ、少しずつ理解するようになったのです。そして、いつの間にか健康になり、持病も消えたのです。



ボランティアで頑張る沢田さん

No.10

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎ 55 2010

乳幼児健康相談

日時 2月23日(月) 2月27日(金) 午前9時30分～11時30分 (23日は午後1時～3時実施)

場所 保健センター

栄養相談

日時 2月23日(月) 2月27日(金) 午前9時30分～11時30分 (23日は午後1時～3時実施)

場所 保健センター

医師による健康相談

月日	場所	受付時間
2月17日(火)	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
2月25日(水)	白寿苑(駄知町)	
2月26日(木)	保健センター	

内容 血圧測定、尿検査、診察など

歯科医師による歯の健診・相談

日時 2月26日(木) 午後1時30分～2時30分

場所 保健センター

歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

精神保健相談

日時 2月24日(火) 午後1時～2時

場所 東濃地域保健所(多治見・☎ 23 1111)

・次のようなことでお悩みの方はご相談ください。必要に応じ、精神科医師が相談に応じます。 子どもの場合＝夜驚、不眠、不登校など 成人の場合＝いらいらする、不眠、乱暴、意欲減退など お年寄りの痴ほう症など

でお悩みの方もご相談ください。

献 血

月日	場所	受付時間
2月17日(火)	土岐市役所	10:00～15:00
2月25日(水)	高砂工業(株)	10:00～12:00
	三洋陶器(株)	13:15～14:15
	山津製陶(株)	14:30～15:30

献血手帳のある方はお持ちください。

みそ汁の塩分測定

日時 2月26日(木) 午後1時～2時30分

場所 保健センター

汁分だけを50ml程度お持ちください。

麻しん(はしか)予防接種(個別接種)・予防接種はすべて申し込み制です

麻しん予防接種は、下記の医療機関で個別に接種します。対象となるお子さんの保護者は、希望の医療機関を選び、必要事項を下の申込書に記入し、2月16日(月)までに、保健センターまたは最寄りの各支所へ提出してください。FAX(☎ 0095)でも受け付けます。接種は4月の予定で、日時など詳細は個別に通知します。

対象 平成15年3月31日以前に生まれ、今までに麻しん(はしか)にかかったことがなく、麻しん(はしか)ワクチン未接種のお子さん  
接種時点で、満7歳6カ月未満のお子さんに限ります。

町名	医療機関	実施曜日	時間	
土岐津町	土岐市立総合病院	水	15:00～16:00	
		木	14:30～15:30	
下石町	井 籠 医 院	月～土	9:00～12:00	
		月・水・金	17:30～19:00	
		水・金	11:30～12:00	
妻木町	高井病院	水	14:00までに受け付け	
		水野生々堂医院	月～土	12:00少し前
駄知町	駄知診療所	月	15:00	
		陶生堂医院	月・水・金	15:30～16:30
肥田町	安藤整形外科	月・火・木・金	12:00受け付け(祝・休日の前日は否)	
		土岐内科クリニック	月・火・木・金	9:00～12:00
			水・土	17:00～19:00
泉 町	荒木内科小児科医院	水・金	12:30～13:00	
		稲澤クリニック	月・火・木・金	11:30～12:00
	加藤外科皮膚科	火	15:30～16:00	
		河合クリニック	月・火・水・金	9:00～12:00
	木・土	16:00～19:00		
	水・土	9:00～12:00		

町名	医療機関	実施曜日	時間
泉 町	加藤耳鼻咽喉科	月～土	8:30～9:00
		月・火・水・金	15:00～15:30
	熊谷医院	月・火・水・金	10:00～12:00
		土	17:00～18:00
	沢田医院	木	10:00～12:00
		木	16:30～17:00
	高木医院	月・火・木・金	9:00～12:00
		水・土	15:30～18:30
	中島医院	水・土	9:00～12:00
		月～金	8:30～12:00
	西尾産婦人科	月・金	17:00～19:00
		月・火・金・土	8:30～12:00
松井小児内科医院	月・火・木・金	11:30～12:00	
	水	15:00～15:30	
	土	11:30～12:00	
松本クリニック	水	13:30～14:00	
	月・火・木・金	16:00～16:30	
安川医院	月・火・水・金	16:00～17:00	
	月・火・水・木	12:00～13:00	
山村医院	火・水・金	18:00～19:00	
	火・水・金	18:00～19:00	

<きりとり線>

麻しん(はしか)予防接種申込書

希望医療機関名

接種を受けるお子さんの氏名	生年月日	住 所	保護者氏名
	平成 年 月 日	〒509- ☎ -	