



土浦市運動普及推進員を 養成しました

生活習慣病を予防するためには、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」と言われています。皆さんの生活はいかがでしょうか？

市では、市民の皆さんに健康づくりの運動を広めるために、運動普及推進員を養成しました。



講習会の様子

運動普及推進員養成講習会の内容



中学校区を各支部として公民館などを拠点に77人の運動普及推進員が活動しています。

活動内容

- ・ストレッチ、リズム体操、ウォーキング、タオルやボールなどの身近な物を使った体操高齢者クラブや町内会などの集まりで運動してみたいなと思ったら、ご連絡ください。

お子さんの麻しん風しん 予防接種のお知らせ ～はしかにならない、はしかにさせない～

麻しん風しんは感染力が大変強い感染症です。自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は有効です。

まだ受けていない方は、お早めに受けてください。

対象者／

- 第1期…1歳児
- 第2期…小学校就学前の1年間(平成14年4月2日～4月1日生まれの方)
- 第3期…中学1年生に相当する年齢(平成7年4月2日～4月1日生まれの方)
- 第4期…高校3年生に相当する年齢(平成2年4月2日～4月1日生まれの方)

接種期限／第2・3・4期対象の方は**3月31日(火)**

接種場所／市内登録医療機関

※事前に医療機関にお問い合わせください

費用／無料

☎ 新治保健センター (☎862-5011)

健康教室

睡眠時無呼吸症候群

土浦市医師会

久松建一(久松耳鼻咽喉科医院)

この病は睡眠時無呼吸低呼吸症候群(SAHS)とも呼ばれます。昼間の眠気、大いびき、睡眠中の呼吸停止などを起こすこの病は睡眠中酸素欠乏状態を起こし、睡眠中に繰り返し心臓血管系に負担をかけています。睡眠中に1分以上も呼吸が止まっても、本人は全く気が付きません。睡眠中の検査によって、はじめて異常が検出されます。

人は人生の3分の1を寝て過ごすといわれます。睡眠中に起こる呼吸障害が多くの病気を引き起こす原因ないし誘因になっています。例えば、狭心症、冠動脈疾患はそれぞれ30%が睡眠時無呼吸を合併しています。高血圧症の35%、心房細動、心不全のそれぞれ50%が、また、薬剤耐性高血圧症では実に80%の方が睡眠時無呼吸を合併しています。睡眠中の酸欠は糖尿病、発育障害、梗塞を起こし易くします。私の担当している大学病院では、循環器科で治療中の患者、脳神経外科・心臓外科の手術後の患者さんの依頼も少なくありません。

睡眠中の呼吸障害の検査は、人の寿命を延ばすた

めの必須の検査といえます。検査には簡易睡眠時呼吸モニター、脳波や筋電図も行つ精密な終夜睡眠ポリソムノグラフィーがあります。

いびきは家庭内不和、昼間の眠気は事故の原因になります。残念ながら睡眠時呼吸障害を治す薬はありません。しかし、医療技術は大きく進歩しました。無呼吸の治療は鼻から空気を送り込んで無呼吸やいびきを除く装置(CPAP)、口腔内装置、体重減量、手術療法などがあります。

最近、手術療法も大きく進歩し、のどの開大手術は日帰り手術(低温高周波手術)で可能です。睡眠中ののどの陰圧を軽減する鼻腔整形術によって重症の睡眠時無呼吸症候群も軽症化、さらに治癒させることができるまでになりました。

異常に大きないびき、昼間の過眠傾向、起床時の頭痛、疲労感、記憶力、集中力の低下、夜間、トイレに起きる、不眠がある、循環器疾患の方、梗塞の経験、糖尿、高血圧などの方はまず簡易睡眠時呼吸モニター検査を受けることをおすすめします。