

睡眠時無呼吸 症候群

先ごろ、新聞やテレビで睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome、SAS）が大きく取り上げられました。今回は、SASについてお話ししてみたいと思います。

いびきと睡眠時無呼吸

いびきをかく人はかなり多く、そのために旅行にも行けないと悩んでいる人もいます。いびきとは、寝ている間に呼吸と同調しておこる呼吸性の雑音です。一方、睡眠時無呼吸とは寝ている間に呼吸が一時的に停止する状態です。いびきを聞いていると、呼吸が止まり少ししてからまたいびきが始まるという経験をされた方も多いと思います。しかし、いびきをかく人が全てSASというわけではないし、いびきをかかないSASもあります。

SASとは

SASの定義は、「7時間の睡眠中に10秒以上続く無呼吸が30回以上みられるもの」とされています。

SASはいくつもの健康障害をひきおこします。まず、日中傾眠傾向です。無呼吸によって正常な睡眠周期が妨げられるために、一定時間の睡眠をとったとしても実際には睡眠不足に陥ってしまいます。そのために、重症な例では会議や商談中に居眠りをしてしまうほどです。その他に夜間頻尿や頭痛（朝、頭が重い、はつきりしない）、高血圧、虚血性心疾患、脳血管障害などがあります。

SASの分類と原因

SASはその起こり方により3つの型に分類されます。

i) 閉塞型（抹消型）

上気道（鼻、口、のど）狭窄や閉塞が生じ呼吸が一時的に停止するもので、SASの約80%を占めています。原因としてアレルギー性鼻炎、慢性副鼻腔炎、肥厚性鼻炎、鼻中隔湾曲症、アデノイド増殖症、口蓋扁桃肥大、肥満症、小顎症などあげられます。このタイプではいびきと無呼吸が交互にみ

られます。

ii) 中枢型

脳から呼吸をなささいという命令がなくなる状態です。いびきは一般に伴わず、変性性脳疾患、脳幹梗塞、脳腫瘍、睡眠剤、精神安定剤の過剰服用が原因となります。

iii) 混合型

中枢型、閉塞型の組み合わせだったタイプです。

治療の第一は減量と睡眠時の体位

治療法はほとんどが閉塞型に対するものになります。上気道を狭小化する要因として、肥満と睡眠

体位（あおむけ）が重要です。肥満症では、のどに脂肪が沈着して気道が狭小化しています。体重の多い人はまず減量を心がけましょう。また、いびきや無呼吸はあおむけ寝で悪くなり、横向きに寝ると改善します。パジャマの背中にポケットをつけテニスボール等を入れておく方法もあります。その他アルコール飲料をひかえてください。また、経鼻的持続陽圧送気法、歯科装具、手術治療等がありますので医療機関に相談し適切な診断と治療を受けるようにしましょう。（医師会）

5月の休日緊急当番医・薬局

3 (祝)	林 外科 医院 長地小萩3 28-1200	御子柴 薬局 長地源2 27-7056
4 (日)	向山内科 医院 塚間町1 23-6272	小坂 薬局 田中町1 22-8069
5 (祝)	山田外科 医院 東銀座1 22-2382	一二三堂 薬局 幸町2 22-2915
11 (日)	今井内科胃腸科クリニック 今井 24-8688	矢崎 薬局 加茂町2 23-7125
18 (日)	つるみね共立診療所(内科) 川岸上1 22-6680	高市 薬局 川岸上3 22-0781
25 (日)	小野(内科) 医院 長地柴宮1 28-2776	長地中央 薬局 長地柴宮1 26-2522

*緊急時の医療問い合わせ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422
受付は原則として午前9時～正午です。

5月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

3日(祝)…はつお歯科クリニック(赤羽3・☎23-8345)
4日(日)…たちばな歯科医院(若宮1・☎22-1228)
5日(祝)…栗田歯科医院(本町3・☎24-5756)
11日(日)…小松歯科クリニック(下諏訪町西四王・☎28-0008)
18日(日)…小松歯科医院(下諏訪町菅野町・☎27-8226)
25日(日)…早出歯科医院(長地出早3・☎28-0024)

*診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

保健センター

5月の保健日程

健康推進課
(内線1191・1192)

■乳幼児健康診査

区分	期 日		該当児
3～4か月児	21日(水)	28日(水)	15年1月生まれ
9～10か月児	20日(火)	27日(火)	14年7月生まれ

- ▷ 受 付…午後1時～2時
- ▷ 地区割…20、21日は今井、小井川、長地地区
27、28日は上記地区以外
- ▷ 持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■ポリオ（小児マヒ）

期 日	地 区
19日(月)	西堀・東堀
22日(木)	小井川・中屋・中村・横川
26日(月)	間下・岡谷・湊・川岸
29日(木)	今井・下浜・小尾口・上浜・新屋敷・小口
30日(金)	全地区（補足）

- ▷ 受 付…午後1時30分～2時20分
- ▷ 対象者…〈1回目〉
平成14年7月1日～15年1月31日生まれ
〈2回目〉
平成14年2月1日～14年6月30日生まれ
・7歳半未満の未終了者

■パパ・ママ教室（参加目安—妊娠5～7か月位）

- 〈3回目〉
- ▷ 日 時…23日(金) 午後7時～9時
- ▷ 内 容…赤ちゃんの健康管理、お風呂の入れ方など
- ▷ 持ち物…母子手帳、筆記用具、
テキスト（初めて参加される方には当日お渡します）

■すくすく学級〈離乳食の教室〉

- 〈中期〉
- ▷ 日 時…22日(木) 午前9時50分集合
- ▷ 該当者…平成14年10月～11月生まれ
- ▷ 持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン

■健康相談（一般の人を対象）

- ▷ 日 時…19日(月) 午前9時～11時30分 受付

■栄養相談（一般の人を対象）

- ▷ 日 時…26日(月) 午前9時～11時30分 受付

■育児相談

- ▷ 日 時…19日(月) 26日(月) ◎26日は母乳相談あり
午前9時30分～11時 受付

まちの保健室

■イルフプラザ

- 日 時…毎月第2日曜日・第4金曜日
◇23日(金)
- 時 間…午後12時30分～3時
- 場 所…カルチャーセンター催事場
- 内 容…健康、食事、
歯、育児等
の相談



みなさんの身近な場所に、保健婦・栄養士・歯科衛生士がうかがいます。

お買い物や入浴帰りなどに、お気軽にお立ち寄りください。

■ロマネット

- 日 時…毎月第3金曜日
◇16日(金)
- 時 間…午後1時～3時30分
- 場 所…2階休憩室 内 容…健康相談など

■社会福祉センター

- 日 時…日 程…毎月1回
◇29日(木)
- 時 間…午後9時30分～正午
- 場 所…1階談話室 内 容…健康相談など

5月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	15日(木)、16日(金) 午前9時～午後5時 [申込] 教育相談室☎22-1500	イルフプラザ カルチャーセンター
無料法律相談 〔予約制〕	20日(火)午後1時～午後5時 ※6月分予約:5/21～受付開始	環境安全課	中小企業 経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	テクノプラザおかや ☎21-7000
行政相談	14日(水) 午後2時～5時	環境安全課	発 明 相 談	8日(木) 午後1時～午後4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
保健福祉 総合相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	内 職 相 談	7日(水) 午前10時～午後3時	あいとぴあ (男女共同参画センター) ☎22-5781
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午後1時～午後4時	社会福祉協議会 ☎22-8194	高年齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎21-2687
家庭介護相談	木曜日 午後1時～午後4時	社会福祉協議会 ☎22-8194	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
家庭・児童 母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	市立岡谷病院 ☎23-8700 ウェルハートおかや ☎28-0778
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)	こころの健康相談 〔予約制〕	13日(火)午前9時～午後1時 27日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
教育相談 (少年愛護 センター)	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 小・中・高校生、青年の悩みも相談	教育相談室 (庁舎1階) 直通☎22-1500			
税 務 相 談	27日(火)午後1時～3時	庁舎401会議室 (庁舎4階)			

5月の水道修理当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	大 一 工 業	28-1115	16	丸竹下島商店	22-2406
2	林 鉄 工 設 備	23-3197	17	ミヤサカ管工	22-9615
3	旭 設 備	23-3764	18	三 善 工 業	23-3446
4	丸竹下島商店	22-2406	19	十 和 設 備	24-0182
5	十 和 設 備	24-0182	20	〃	〃
6	林 鉄 工 設 備	23-3197	21	藤 森 水 道	27-7289
7	オスガ設備	27-6622	22	〃	〃
8	〃	〃	23	シンニチ設備	22-1365
9	浜パイピング	23-6885	24	総 設 工 業	28-8504
10	藤 森 水 道	27-7289	25	杉 村 設 備	27-8632
11	シンニチ設備	22-1365	26	シンニチ設備	22-1365
12	浜パイピング	23-6885	27	ミヤサカ管工	22-9615
13	旭 設 備	23-3764	28	〃	〃
14	〃	〃	29	三 善 工 業	23-3446
15	丸竹下島商店	22-2406	30	〃	〃
			31	水 道 建 設	23-2662

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受け付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎23-8511

介護保険Q&A



(質問)

私は65歳で介護保険料を納付書で納めています。

介護保険料は年金天引にならないのですか。



(回答)

普通徴収(納付書または口座振替)から特別徴収(年金天引)には1年に1度、10月に切り替わりますので、それまでは年金からの天引はできません。4月1日の時点で年金を年額18万円以上受けていること等、特別徴収の対象となる条件を満たしている方は10月から自動的に年金から天引されます。

※詳しくは、介護福祉課(内線1281～1284)

FAX 22-8492

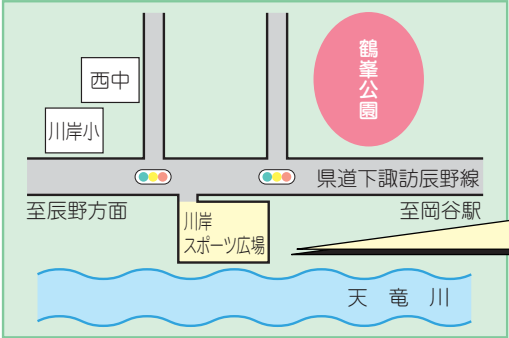
Eメール kaigo@city.okaya.nagano.jp

鶴峯公園

つつじ祭り

約3万㎡の広大な敷地内に30種類を越える約3万株の色とりどりのつつじが鮮やかに咲き乱れます。
 期間中は夜の時まで花見電灯でライトアップされており、昼間と違う表情が楽しめます。
 ぜひ、中部日本一のつつじをご家族・ご友人お誘いのうえのんびり歩きながらご覧ください。

期間 5月9日(金)～18日(日)
花見電灯 夜9時まで点灯



臨時駐車場	
川岸スポーツ広場 (270台)	
普通車	500円
マイク口	700円
大型車	1000円

◇問い合わせ先 商業観光課 (内線1214) まで

広報おかや No. 1189
 平成15年5月1日号
 毎月1日・15日発行
 *
 小鳥バス50周年 … 2～3
 武井武雄作品特集・塩嶺病院 … 4～5
 情報公開・交通安全 … 6～7
 くらしと市税 … 8～9
 みんなのページ … 10～11
 生涯学習だより … 12～21
 社協だより … 22～25
 おしらせ … 26～32、36
 保健日程・相談等 … 33～35
 *
発行・編集
 岡谷市役所 企画部 地域振興課
 〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号
 ☎0266-23-4811
 ☎0266-23-5022 (広報直通)
 岡谷市ホームページアドレス
<http://www.city.okaya.nagano.jp/>
 *
 印刷 株式会社 美蔭堂

つつじ小唄を知っている人いますか？

うしろ高尾山 前には天竜
 つるみね公園つつじが咲いた
 赤に紫、白つつじ
 お重片手に さあ おいで
 さあ おいでよ つつじの名所
 山はつつじの花模様
 赤いつつじで霞が染まる
 春はつつじのつるみね山
 この歌のメロディーを知っている方、楽譜をお持ちの方は商業観光課(内線1214)または川岸小学校(☎22-2663)まで連絡をお願いします。

つつじ小唄

岡谷市観光情報ホームページアドレス
<http://www.kanko-okaya.jp>

岡谷市の人口のうごき (平成15年3月1日現在)
 人口 … 55,772人 (男27,332人・女28,440人)
 世帯数 … 19,846世帯

この広報誌は地球にやさしい大豆油インキと古紙配合率100%再生紙を使用しています。

