

❖ 「いびき」について



藤井医師

今回は、当院の藤井文夫医師から「いびき」についてお知らせします。

皆さんは「いびきをかいていませんか？」

皆さんの中でいびきをかいたり、睡眠時間は十分取っているのに日中眠くてたまらなくなることがある、という方はいませんか。それはもしかしたら「睡眠時無呼吸症候群」という病気かも知れません。一時、運転士さんが運転中に居

眠りをして事故を起こしてしまい、その居眠りの原因と言われ話題になったことがあります。

特に大きないびきをかいていて突然呼吸が止まり、しばらくしてまた始まる人は要注意です。そのようないびきは単なる癖ではなく、保険がきく立派な病気なのです。いびきは周りに迷惑だけでなく、睡眠中に十分な酸素が取れないため「高血圧」「狭心症」「心筋梗塞」「脳卒中」などの引き金になります。いびきをかいている、あるいは日中眠くてたまらなくなることがある方は一度病院で相談をしてください。

検査はまず自宅で簡単な器具を付けて寝るだけです。「睡眠時無呼吸症候群」と分かれば、鼻にマスクをつけて寝るCPAPと言う簡単な装置を使います。

良質な睡眠は健康の基本です。気になる方はぜひ一度病院を受診してください。

●公立小野町地方総合病院  
☎72-3181

行事カレンダー information

■健康づくり

月	日	行事	時間	場所
2	22(木)	健康栄養教室	予約制 9:30~9:45	勤労青少年ホーム
		夜間ヘルスアップ運動教室	19:00~20:30	町民体育館
	23(金)	こころの相談室	予約制 14:00~16:00	役場分庁舎
3	1(木)	精神保健デイケア	予約制 10:00~14:00	多目的研修集会施設
		夜間ヘルスアップ運動教室	19:00~20:30	町民体育館
	2(金)	ヘルスアップ運動教室	13:30~15:30	多目的研修集会施設
	5(月)	健康相談日	9:00~12:00	役場分庁舎
	8(木)	夜間ヘルスアップ運動教室	19:00~20:30	町民体育館
		こころの相談室	予約制 10:00~12:00	役場分庁舎
	9(金)	ヘルスアップ運動教室	13:30~15:30	多目的研修集会施設
	15(木)	健康栄養教室	予約制 9:30~9:45	勤労青少年ホーム
		夜間ヘルスアップ運動教室	19:00~20:30	町民体育館

■親子の教室

月	日	行事	時間	場所
2	19(月)	ママのリフレッシュ教室	受付 10:00~10:15	子育て支援課 キッズルーム
	20(火)	子どもの相談室	予約制	
	27(火)	育児教室	受付 10:00~10:15	
3	2(金)	すくすく発達教室	予約制	
	7(水)	おやつ教室	予約制・受付 10:00~10:15	
	12(月)	ママのリフレッシュ教室	受付 10:00~10:15	
	15(木)	親子ふれあい教室	受付 10:00~10:15	

■乳幼児健診

月	日	行事	時間	場所
2	21(水)	3~4カ月児・9~10カ月児健診	受付 13:00~13:20	子育て支援課 キッズルーム
	9(金)	3歳児健診	受付 13:00~13:20	
3	14(水)	3~4カ月児・9~10カ月児健診	受付 13:00~13:20	

■その他の行事

月	日	行事	時間	場所
2	18(日)	献血	時間・場所については別途お知らせします	
	27(火)	子育て応援金贈呈式	9:40~	子育て支援課 キッズルーム
3	4(日)	スプリングフェスティバル	13:30~	多目的研修集会施設