おおた 2012 3.20 No.245
PUBLIC INFORMATION OTA

QRコードから太田市ホームページ携帯版にアクセスできます

［編集発行］太田市役所　広報課　〒373-8718 群馬県太田市浜町2番35号　TEL.0276-47-1111（代表）FAX.0276-47-1888（代表）
［制作］上毛新聞社

ドクター健康手帳

秀クリニック　院長　坂本 泰秀さん

睡眠時無呼吸症候群（SAS）
～どうしようもなく眠いあなたへ～

メタボという言葉に違和感がなくなってきた昨今、メタボ検診も導入され社会問題？　にもなっていますが、いわゆる生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症）の他にも、実は知ってもらいたい病気があります。それは睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome：以下、SAS）です。

SASは空気の通り道（気道）の閉塞（へいそく）などが原因で、睡眠中に何回も呼吸が止まる病気です。睡眠中の無呼吸は健康な人でもみられますが、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状がある場合はSASを強く疑います。SASは昼間眠くなるなど生活の質を低下させるだけではなく、高血圧や不整脈などの循環器系の障害など、さまざまな病気の原因になります。

それでは、SASの自己判定をしてみましょう！　以下の設問で、決して眠くならない場合は0点、時々眠くなることがある場合は1点、2回に1回は眠くなる場合は2点、ほとんどの場合眠くなってしまう場合は3点で最後に点数を合計してください。

Q1座って本を読んでいるとき　Q2テレビを見ているとき　Q3劇場・映画館・会議などで座っているとき　Q4車の助手席で1時間ドライブをしているとき　Q5午後、横になったとき　Q6座って誰かと話しているとき　Q7昼食後、静かに座っているとき　Q8車を運転していて信号で数分間停止したとき

合計点数が11点を超えたら要注意です。もし周囲の人からいびきや呼吸停止を指摘されたことがあれば、SASの確率は高いと言えます。

SASは日中の眠気によりミスや仕事の成果が上がらない、居眠りによる交通事故、高血圧や不整脈、生活習慣病などさまざまな問題を引き起こします。早く気付いて治療することが肝心です。SASの専門的治療をしている医療機関に、ぜひご相談ください。

まちかどサロン 茶論

テーマ「春の出会いと別れの思い出」

友達との再会

小・中学校、高校と一緒だった友達二人と久しぶりに会いました。そのときに、高校の卒業前に私が書いたというサイン帳と写真を持って来てくれました。話が弾み、あのころが懐かしくよみがえった楽しいひとときでした。

帰り際に「うれしかった」と抱きしめられ、三人で手を取り合いました。二人ともとても喜んでくれ、私もパワーをもらいました。

60代　強戸町　女性

会社の先輩

平成7年の春、今の会社に転職しました。はや18回目の春を迎えますが、多くの仲間と出会いました。寂しいのは仕事を教えてくれた先輩たちが、定年で会社を去っていくことです。会社というつながりがなくなると、会う機会は極端に減りますが時々は会社に姿を見せてほしいです。

40代　岩瀬川町　男性

チャレンジ

何かを始めよう！　と英会話学校に通い始めたのも春でした。4年間通い、結構話せるようになりました。始めなければ始まらない！　なかなか重い腰は上がらないものですが、始めたら何かしら良いことにも出会えると思います。

40代　新田木崎町　男性

入園式

これからの期待と不安を胸に、間もなく私の幼稚園生活が始まります。もちろん保育士としてですが、ワクワクやドキドキ感は多分園児たちと同じでしょう。私の憧れの先生のように、すてきで優しい保育士になれますように。

20代　東長岡町　女性

母

母が亡くなったのは4月のこと。斎場からの帰り道、花見客でにぎわう公園を通り掛かったとき、私の心とは正反対の世界を見ているようで悲しかったことを覚えています。あれから20年、母の年齢と変わらない年になりましたが今でも満開の桜を見ると、あのときの切なさを思い出して母が恋しくなります。

50代　新田早川町　女性

フランス人とカレー

20年ほど前、息子がフランス人の男性を家に連れて来ました。聞けば料理学校でフランス語を教えているとか。その晩のメニューのカレーが口に合ったようで、以後何度か食べに来ました。そして帰国が決まった3月。「お母さんありがとう。またいつか会いましょう」と言ってくれたことが忘れられません。

70代　東別所町　女性

ふるさと

大学進学のために東京へ。引っ越しも済んで、さぁ新天地へという前日、地元に残る友人たちが開いてくれた送別会…。「春、新生活スタート！」なんていうCMを見ると、今でも鼻の奥がツンとします。ふるさとに戻って良かったと思う季節の到来です。

50代　山之神町　男性

次回のテーマ「行ってみたい世界遺産」

「まちかど茶論」では、皆さんからのご意見を募集しています。次回（4月20日号）のテーマは「行ってみたい世界遺産」です。ご意見を150字以内にまとめ、住所、氏名（紙上では匿名とします）、年齢、電話番号を明記して下記までお送りください（4月1日(日)締め切り）。

※ご意見、内容は割愛する場合があります。

送り先
〒373-8718　住所不要　広報課　FAX47-1866
✉ otainf@mx.city.ota.gunma.jp

今回の「広報おおた」は1部あたり14・27円で作製しました。

広告　広告内容については広告主に問い合わせてください。広告と市業務とは直接関係ありません。

古紙パルプ配合率70%再生紙と環境にやさしい大豆インキを使用しています

広告　広告