

～市民病院からのお知らせ～

閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (OSAS) とは？

暑い日が続いていますが、十分な睡眠は取れていますか？

しっかり眠れたはずなのに、日中の強い眠気や倦怠感を感じたりしていませんか？

今回は、現代社会の睡眠障害の中でも、とりわけ多くみられる疾患である睡眠時無呼吸症候群 (OSAS) についてお話ししたいと思います。

OSASとは、睡眠中に呼吸が止まったり、浅くなったりすることを繰り返し、十分な睡眠が取れずに日常生活に障害を引き起こす疾患です。

OSASは、肥満・加齢・顎の形や大きさなどによって睡眠中の空気の通り道が狭くなることによって起きます。

【OSASの検査】

●自宅ですぐにできるスクリーニング検査

パルスオキシメータ（指先につける）と呼吸センサー（鼻につける）をつけて血液中の酸素と呼吸を測ります。

●ポリソムノグラフィー (PSG検査)

体中にさまざまなセンサーをつけて行う検査のため、1泊の入院が必要です。1時間あたりの無呼吸の平均回数を測定して重症度を判定します。

※当院では、患者さんによっては自宅で検査できるPSG装置も取り扱っております。

【OSASの治療】

●生活習慣の改善＝ダイエットや飲酒の制限など

●CPAP療法(持続陽圧呼吸法)＝装置からホース、マスクをつないで空気を気道に送り、持続的に陽圧をかけて気道がふさがらないようにします。

症状によっては、手術が適応になる場合もあります。左記の症状にあてはまったり、周りの人にいびきや無呼吸を指摘されましたら、一度医療機関を受診してみたいはいかがでしょうか？

申間市民病院 臨床検査技師 森 和枝

主な症状

- いびきがうるさい
- 寝ているときに呼吸が止まる
- 夜中にトイレに行く
- 寝汗をかく
- 日中に眠気がある
- 倦怠感や頭痛がある



- 申間市立図書館 ☎ 72-1177
- 開館＝午前10時～午後6時
- 休館日＝毎週月曜日
- HP＝<https://www.city.kushima.lg.jp/library/index.html>

新刊情報

- 万、己むを得ず(幸田 真音/著)
- 鹿鳴館の花は散らず(植松 三十里/著)
- 息のかたち(いしい しんじ/著)
- 越境(砂川 文次/著)
- 王達の戯れ(廣嶋 玲子/著)
- 赫夜(澤田 瞳子/著)
- 籠の中のふたり(葉丸 岳/著)



「防災」特集 テーマ展示

「トイレからはじめる防災ハンドブック」

加藤篤/著

9月1日は防災の日です。トイレから防災を考えてみると、災害への正しい備えが見えてくる！災害とトイレについての基本知識、家庭や職場で今すぐ実践したい備え、避難所のトイレをなるべく快適に保つための工夫などについて、分かりやすく解説。



「ネットでいじめられたら、どうすればいいの？」

春名風花/著

24時間、365日やってくるSNS時代のいじめ。被害者、加害者にならないために、どうすればいい？誹謗中傷などを経験した春名風花が、弁護士や精神科医らと、予防策や法的な対処の仕方、心理的なケアの方法を探る。



「あなたを待つ いくつもの部屋」

角田光代/著

窓から射し込む朝の光、さびた流し台にしたたる水滴の音。ホテルで眠る夜、どこかで出会った部屋たちの夢をみる…。表題作をはじめ、3つの帝国ホテルを舞台に織りなす、42編を収録。

図書館からのお知らせ

9月は「世界アルツハイマー月間」と制定されています

認知症に関する図書の展示や、申間市社会福祉協議会と連携し、認知症に関する相談会を開催しています。

- 場所＝申間市立図書館
- 開催日時＝完全予約制になります。

市長コラム

秋の風

お盆が過ぎ、風が涼しくなってきたように感じます。昔から「暑さも寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、最近彼岸花が咲き始めて朝夕涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。

今年の夏は厳しい暑さが続き、私自身寝不足に悩みましたが、これから秋風と鈴虫たちの合唱が始まることで、秋の訪れを感じて心が和み、夏場の苦勞も忘れて幸せな気持ちにさせてくれるものと楽しみにしております。母が元気なときは、中秋(旧暦の8月15日)になると、スキの穂や秋の七草、団子などをもちろぶた(長方形の木製の箱)に飾り、家族で豊作を願うとともに団らんを楽しんだものです。

このような昔からの風習や文化が時代の流れとともに失われつつあります。それは、生活様式の変化や核家族化、外来文化の流入などの影響といわれており、今後ますます日本の伝統文化を知らない日本人が増えていくことが危惧されています。先人が守ってきた伝統文化を残し



健康社会 健幸通信

みんなで守ろう！大切ないのち

「令和5年人口動態統計月報年計(概数)の概況」によると、令和5年の全国の自殺者数は、2万1,818人と昨年より25人減っていました。最も自殺者の多かった平成15年の3万4,427人より1万2千人以上減っています。しかし、宮崎県の令和5年の自殺者数は222人で、前年より9人増えており、自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、九州で最も高い状況にあります。

自殺はその多くが「追い詰められた末の死」といわれています。追い詰められる前に私たちができることは何でしょうか。特別なことはなくても大丈夫。必ずしも解決策を示すことはないのです。誰かの苦しい気持ちにじっくりと耳を傾ける時間と場所を作るだけ

でも、その人にとっては助けになります。世間話をするだけでも、誰かの命を守り、苦しんでいる人に「つながり」と「希望」をもたらすことができるのです。

あなたの周りに気になる人はいませんか？眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、あなたの身近な人の様子が「いつもと違う」と気付いたら、まずは「どうしたの？」と声をかけてください。本人の気持ちに寄り添いながら、まず、話をよく聴いてください。

9月10日から16日は「自殺予防週間」です。この1週間を私たちの小さな行動が誰かの灯(ともしび)になる可能性について思いを巡らせ、「いのちを守る一歩」のきっかけにしてみませんか？

問 医療介護課健康増進係 ☎72-0333