



# 健康福祉 ネットワーク

～みんなで作ろう健康くずまき～

## 大きな「いびき」は 無呼吸症候群のサイン

たっぷり眠ったのに「強い眠気」を感じたり、周りの人から「大きいいびき」や「無呼吸」を指摘されたことがありますか？

睡眠時無呼吸症候群は「睡眠時」に「無呼吸」状態になる病気です。無呼吸とは、十秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が一時間に五回以上または、七時間の睡眠中に三十回以上あるときをいいます。

次の症状に一つでもあてはまる人は疑いが高くなります。

### 症状のポイント

- ① 「いびき」が大きく、隣の部屋まで聞こえる。
- ② 眠っているときに、息が止まることがある。
- ③ 高度の肥満（BMI V30）
- ④ 日中眠く、疲れがとれない。
- ⑤ 朝起きたときに頭痛がする。
- ⑥ 治療をしても血圧や不整脈が安定しない。
- ⑦ 家族に「無呼吸症候群」の人がいる。

いびきをかく人には、高血圧症が多く、脳卒中や心筋梗塞などにかかる確率がいびきをかかない人の何倍も高いことが分かっています。

強い眠気のために交通事故などを引き起こすなど油断できない病気です。治療せず、うっかりそのままにしていると、運転免許がもらえない「欠格事由」（改正道路交通法の規程）になってしまうこともあります。

心当たりのある人は、早めの受診をお勧めします。

「睡眠検査と治療に対応している近隣の主な医療機関」

■岩手医科大学付属病院 睡眠呼吸障害外来

盛岡市内丸19-1  
☎019-651-5111

■もりおか静眠堂医院  
盛岡駅前通り9-5  
☎019-604-3377

詳しくは、健康福祉課（☎役場内線158）へお問い合わせください。

## 一緒に作りませんか？ ママのクッキング講座

子育て真っ最中のお母さんを対象に、次のとおり幼児向けの簡単な料理やおやつ作りのクッキング講座を開催します。（2回目以降は広報カレンダーをご覧ください。）

- 【対象】 0歳から就学前のお子さんを持つ母親
- 【内容】 子どもの健康を考えた乳児の食事やおやつ、誕生会メニューなどの調理実習をします。
- 【日時】 9月27日(火)午前10時から11時30分まで
- 【会場】 保健センター 2階調理室
- 【参加費】 1回500円（材料費）

希望する人は、9月15日(木)までに子育て支援センター（健康福祉課内☎役場内線152、葛巻保育園内☎66-2532）へお申し込みください。



お子さんの手つきの良さに驚くかも!?（昨年の様子）