



## 睡眠中の激しいびき・呼吸停止は要注意 ～ぐっすり・すやすや運動実施中です～

睡眠中の体の変化には専門的な治療を要する病気が隠れていることがあるため、注意が必要です。睡眠中の激しいびきは、喉で呼吸中の空気の流れが悪くなっていることを示すサインであり、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠中の呼吸に関連した病気の可能性があります。

### ＜睡眠時無呼吸症候群の症状は＞

- ☆昼間の眠気 ☆夜間、頻繁に目が覚める
- ☆集中力の低下 ☆起床時の頭痛
- ☆睡眠時の大きなびきや呼吸停止（10秒間の呼吸停止）などがあります。

呼吸が停止している間に脳が酸素不足になることや呼吸再発時に血圧や心拍数があがることが頻繁に起きると生活習慣病を合併することもあります。睡眠時無呼吸症候群は適切な治療を受けることで症状が改善し、高血圧や脳血管疾患などの危険も減ることがいわれています。合併症を避けるためにも、一定時間眠っているのに休息感がなく倦怠感がある、日中に異常な眠気がある場合は、早目に専門医で受診することをおすすめします。

## 丹波市高齢者あんしんセンター

### 高齢者の総合相談窓口

#### \*認知症介護者相談日

12月5日（金）午前10時～正午

#### \*高齢者権利擁護相談日

～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～

12月11日（木）午前10時～正午

#### \*高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～

12月25日（木）午後2時～4時

ところ/春日庁舎1階 相談室2

※要予約

☎介護保険課（春日庁舎内） ☎74 - 0368

保健師・栄養士による

### 健康・栄養相談のご案内



### 「防ごう！ノロウイルス感染」

「食中毒といえば夏」と思っていないですか？実は、食中毒患者の半数がノロウイルスの感染によるもので、毎年11月から2月かけて急増します。

### 感染経路と症状

ノロウイルスは、カキなどの二枚貝を汚染し、それを食べた人が食中毒を起こし、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などを発症するほか、感染者が調理した料理や、感染者の便・おう吐物からも感染します。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は発症・重症化しやすいので注意が必要です。

### 予防のポイント

- カキなどの二枚貝は中心部までしっかり（85度で1分以上）加熱しましょう。
- 感染予防には手洗いが重要です。調理をする際や外出から戻った時などは、石鹼を泡立ててこすり洗いし、流水ですすぎましょう。
- 感染者の便やおう吐物には接触しないようにし、接触した場合には十分な洗浄と消毒を行いましょう。消毒には塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を水で薄めて使用しましょう。

☎健康課（氷上保健センター内） ☎82 - 4567

## 障害福祉に関する相談



### \*知的障害者相談（前日正午までに要予約）

と き /12月10日（水）午後1時30分～3時30分  
ところ /春日庁舎1階 相談室2

### \*こころの健康相談（前日正午までに要予約）

と き /12月25日（木）午後1時30分～3時30分  
ところ /春日庁舎1階 相談室2

### \*身体障害者相談会（予約不要）

12月9日（火）午前9時～正午 ハートフルかすが

12月10日（水）午前9時～11時30分 市役所市島支所

☎生活支援課（春日庁舎内） ☎74 - 0222

## 12月の健康相談

3日（水）山南住民センター

4日（木）柏原支所

10日（水）春日住民センター

16日（火）市島支所

24日（水）青垣住民センター

25日（木）氷上保健センター

※「減塩相談」を同時開催（要予約）

※こころの相談も実施しています

〔受付時間〕午前9時30分～11時

※予約優先 / 予約は健康課へ

☎健康課（氷上保健センター内）

☎82 - 4567

事前に相談日・内容などのご連絡をいただきますと、スムーズに相談に応じることが出来ます。



## 丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル 〔相談時間〕午後7時～午前0時  
☎0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

## 「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」12月の当番医（敬称略）

| （平日夜間）丹波市午後8時～10時応急診療室（柏原日赤）<br>※平日昼間はかかりつけ医で受診してください |                  |                  |        |                 |    | （休日昼間）<br>休日診療所     |
|-------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------|-----------------|----|---------------------|
| 月                                                     | 火                | 水                | 木      | 金               | 土  | 日                   |
| 1里 博文<br>（皮膚科）                                        | 2長澤 進<br>（内 科）   | 3松本好弘<br>（小児科）   | 4柏原日赤  | 5芦田 孔<br>（内 科）  | 6  | 7 ⑧ 丹羽正夫<br>（耳鼻咽喉科） |
| 8上田明德<br>（外 科）                                        | 9田中 潔<br>（内 科）   | 10平島 顕<br>（整形外科） | 11柏原日赤 | 12岩崎良一<br>（外 科） | 13 | 14 ⑧ 和久晋三<br>（内 科）  |
| 15三浦博幸<br>（内 科）                                       | 16久保田孝則<br>（内 科） | 17中川泰洋<br>（内 科）  | 18柏原日赤 | 19中澤 敏<br>（内 科） | 20 | 21 ⑧ 平島 顕<br>（整形外科） |
| 22野上壽二<br>（内 科）                                       | 23竹田淑恵<br>⑧（内 科） | 24宮崎直之<br>（外 科）  | 25柏原日赤 | 26上田明德<br>（外 科） | 27 | 28 ⑧ 大塚病院<br>（内 科）  |
| 29田中康生<br>（外 科）                                       | 30船坂真里<br>（外 科）  | 31岩崎良一<br>⑧（外 科） |        |                 |    |                     |

※休日応急診療所へ来院前には ☎72 - 2480 までお電話ください。

みんなで守ろう！

地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診療はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎72 - 2255）まで。

☎網かけの⑧印は休日診療所で受診してください。