



HP

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～ 睡眠中のイビキや呼吸停止は要注意！

睡眠時無呼吸症候群を知っていますか。
この病気は、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が頻繁に起こるものです。顔や首まわりのつくりや肥満などが原因で、睡眠中に舌やのどの筋肉の緊張がゆるみ、空気の通り道をふさぐことで呼吸が停止します。

本人が気付かないうちに呼吸停止が繰り返され、脳や身体に大きな負担がかかります。これでは十分な休息をとることができません。また、不足した酸素を補おうと心拍数や血圧を上げるため、高血圧や脳卒中等などの生活習慣病を併発することもあります。

- ☆主な症状
- ①イビキをかく
 - ②何度も目が覚める
 - ③昼間の眠気
 - ④熟睡感がない
 - ⑤起床時の頭痛



就寝中のイビキや無呼吸を指摘されている人など睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、症候群の検査や治療をしている呼吸器内科や耳鼻咽喉科などを受診しましょう。ご不明な点があれば健康課にお問い合わせください。

運動する習慣を身につけよう！

私たちの日常生活は飛躍的に便利になり、動かない生活にすっかり慣れてしまいました。その結果、生活習慣病で体調を崩したり、足腰の筋力低下により思わぬけがをしたりすることがあります。

運動は、健康であり続けるための様々な効果をもたらします。いつもより1日10分多く、体を動かしましょう。

運動による効果

筋肉の維持・向上・骨折予防・心肺機能の強化・肥満解消・血圧の安定・認知症の予防など

日常生活における工夫

- ・歩幅をやや大きくして歩く。
- ・車に頼り過ぎず、徒歩で移動する。
- ・2～3階までの移動は、エレベーター、エスカレーターを使わずに階段を利用する。
- ・自転車で通勤する。
- ・平日に時間が取れない人は、休日を活用して運動する。

運動をする上での注意

- ・水分補給をしっかりとしましょう。
- ・体調の悪い時、疲れている時は決して無理をしないようにしましょう。

健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

HP

10月の健康相談

4日（火）山南住民センター
6日（木）柏原支所
12日（水）春日住民センター
18日（火）市島支所
20日（木）氷上保健センター
※「減塩相談」を同時開催
25日（火）青垣住民センター
〔受付時間〕午前9時30分～11時
※予約優先 / 事前に相談日・内容を連絡いただくと、スムーズに相談に応じることができます。
健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

10月のこころのケア相談

※こころの健康相談（※要予約）
20日（木）氷上保健センター
〔受付時間〕午後1時15分～
予約先：健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

※思春期保健相談（※要予約）
18日（火）丹波健康福祉事務所
〔受付時間〕午後1時45分～
※アルコール相談（※要予約）
25日（火）丹波健康福祉事務所
〔受付時間〕午後1時～
予約先：丹波健康福祉事務所地域保健課（柏原総合庁舎内） ☎ 73 - 3767
※悩みをおもちのご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。

“たんば”食育ツッキング

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350g》

☆黒豆煮サラダ

1人分：エネルギー 74kcal・塩分 0.1g

＊材料（2人分）

黒豆煮 40g
人参 20g
ブロッコリー 60g
レタス 60g
酢 大さじ 1/2
植物油 小さじ 1/2

＊つくり方

- ①人参は薄いちょう切りにしてゆでる。
- ②ブロッコリーは小さい房に分け、色よくゆでる。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎり水にさらす。
- ④黒豆煮に酢と植物油を混ぜ、水気を切った野菜を加えて混ぜ、味をなじませる。



★栄養士の一言★

甘い煮豆をサラダにすると、煮豆の甘味でやさしい味のドレッシングになります。好みの甘煮豆で作ってみましょう。



兵庫県のちと心のサポートダイヤル



短縮ダイヤル # 7500

〔利用時間〕
平日：午後6時～翌午前8時30分
土日祝日：24時間
ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは
☎ 078 - 382 - 3566

「丹波市平日夜間応急診療室」と「休日応急診療所」10月の当番医（敬称略）

（平日夜間） 応急診療室（柏原日赤）診療時間 / 午後8時～10時 ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください ※来院前には ☎ 72 - 0555 までお電話ください						（休日昼間） 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
					1	2 船坂真里（外科）
3 中澤 敏（内科）	4 赤松義樹（内科）	5 中川泰洋（内科）	6 柏原日赤	7 細見成一（婦人科）	8	9 丹羽正夫（耳鼻咽喉科）
10 岩崎良一（外科）	11 船坂真里（外科）	12 平島 顕（整形外科）	13 柏原日赤	14 岩崎良一（外科）	15	16 三浦博幸（内科）
17 三浦博幸（内科）	18 田中庸生（外科）	19 久保田孝則（内科）	20 柏原日赤	21 上田明德（外科）	22	23 太田将文（眼科）
24 野上壽二（内科）	25 長澤 進（内科）	26 宮崎直之（外科）	27 柏原日赤	28 上山知己（内科）	29	30 香良病院（精神科）
31 田中 潔（内科）						

※休日応急診療所来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話ください。診療時間 / 午前9時～正午、午後1時～5時

みんなで守ろう！

地域医療



※当番医は変更になることがあります。また、診察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。

☐ 網かけの印は休日診療所で受診してください。