

睡眠時無呼吸症候群の検査を行っています

加東市民病院 担当：藤原英明 ☎42-5511

眠っている間に、何度も呼吸が止まってしまう「睡眠時無呼吸症候群」。睡眠の質が悪化する原因となるなど、健康に様々な悪影響をもたらします。100人に2～3人が抱えているとされるこの病気は、病院での検査で発見でき、治療が可能です。



こんな症状が表れます！

睡眠時無呼吸症候群になると、酸素欠乏となり、心臓や血管に酸素を送るために、血圧が上がります。

この状態が長く続くと、さまざまな症状を引き起こすリスクが高まります。

認知機能に関するリスク

日中の眠気、集中力や記憶力の低下など

心臓、血管等に関するリスク

糖尿病、心不全、脳卒中、夜間突然死など

睡眠時無呼吸症候群セルフチェック

合計が3.0点以上の方は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

<input type="checkbox"/> 頻繁にいびきをかく	1.5
<input type="checkbox"/> 高血圧である	1.5
<input type="checkbox"/> 肥満傾向である	1.5
<input type="checkbox"/> 日中いつも眠い	1.5
<input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚める	1.0
<input type="checkbox"/> 起床時に頭痛やだるさがある	1.0

合計 点

検査～治療の流れ

問診(医療機関)

スクリーニング検査(自宅)

ご自宅で、就寝時に指先にセンサーを装着し、血液中の酸素の状態と脈拍数を測定します。

PSG検査(医療機関)

スクリーニング検査で異常が認められた場合、医療機関で、睡眠、血液中の酸素、呼吸の状態などを精密に測定します。

CPAP療法(自宅)

ホースやマスクで、気道に一定圧の空気を送るCPAP療法を継続して行うことで、日中の眠気や倦怠感などの症状が無くなるだけでなく、合併症を予防したり、改善したりすることができます。

※検査、治療を希望される方は、かかりつけ医、または加東市民病院の内科外来にご相談ください。

特設人権相談所

人権問題(差別、私的制裁、いやがらせ、いじめなど)でお悩みの方は、お気軽にご相談ください。相談は、無料で、秘密は、守られます。

日時 5月7日(木) 13時30分～15時30分

場所 社福祉センター 2階 相談室

相談担当者 人権擁護委員

市民協働部人権協働課(庁舎1階) 担当：小坂淳子 ☎43-0544 神戸地方法務局社支局 ☎42-0201

まちぐるみ総合健診

年に一度は健診を受けましょう

健康がいちばん！



まちぐるみ総合健診では、特定(基本)健診と各がん検診(胃、胸部、大腸、前立腺)、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診、歯周病検診、胃ABC検診を受けていただけます。

事前に、お申し込みいただいた方には、4月中旬に受診票をお届けします。

健康福祉部健康課(庁舎2階)

担当：下崎ユカ ☎42-2800

対象 次の①、②の両方を満たす方

- ①加東市に住居登録があること。
- ②令和3年4月1日時点で、20歳以上であること。

場所 市役所 2階 201会議室

期間 5月7日(木)～14日(木)

時間は、いずれの日も8時～11時30分、13時～15時。
※健診当日に、発熱等の風邪症状が見られる場合は、受診をお控えください。

※予備日(市役所、9月9日(水)、10月10日(土)、11月21日(土))でも受診いただけます。

ファミリーデーに託児を実施！

『ファミリーデー』では、保護者が健診を受けている間、お子さんをお預かりします。

対象 就学前のお子さん

実施日 5月8日(金)、12日(火)、14日(木)

※各実施日の7日前までにお申し込みください。

申込方法 電話 **申込先** 健康課

※まちぐるみ総合健診は、東条地域(とどろき荘、4月17日(金)～20日(月))、滝野地域(さんあいセンター、4月23日(木)～27日(月))、社地域(市役所、5月8日(金)～14日(木))の3か所で実施を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、日程と会場を変更しました。ご理解とご協力をお願いします。

今月の保健センター事業

健康福祉部健康課(庁舎2階) 担当：榎原ひろみ ☎43-0432

	日時 / 対象	備考	問い合わせ先
母子健康手帳交付	毎週火曜日 8時30分～17時15分 対象 妊婦		☎43-0432
4か月児健診	4月23日(木) 受付 13時～14時 対象 令和元年11月に出生した乳児		
10か月児相談	4月30日(木) 受付 9時～9時30分 対象 令和元年5月に出生した乳児		
1歳6か月児健診	4月9日(木) 受付 13時～14時 対象 平成30年8月に出生した幼児		
2歳児育児教室	4月9日(木) 受付 9時～9時30分 対象 平成30年3月に出生した幼児		
3歳児健診	4月15日(水) 受付 13時～14時 対象 平成29年1月に出生した幼児		

※子育て何でも相談と、離乳食もぐもぐ教室は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止します。相談を希望される方は、個別に対応いたしますので、健康課にお問い合わせください。

★母子健康手帳の交付申請時に必要なもの

- ①印鑑(スタンプ印不可)、②マイナンバーカード、または個人番号通知カード、③運転免許証等の顔写真付きの本人であることが確認できる書類(マイナンバーカードを持参される方は、不要です。)

育児何でもダイヤル相談

☎43-0432

こころの健康ホットダイヤル

☎42-2800

受付時間は、いずれも土曜日、日曜日、祝日を除く平日の8時30分～17時15分です。