

健康ネットワーク

見逃すな「睡眠時無呼吸症候群」SAS

平成15年に山陽新幹線で、運転士が居眠りしたまま270km/hで8分間暴走し、岡山駅で緊急停車した事故は皆さんの記憶に残っていることと思います。

これを引き起こしたのがSASだったのです。SASは1時間に5回以上もしくは、7時間に30回以上の10秒以上続く無呼吸の状態をおこす疾患です。肥満、あごが小さい、首が短い、舌や扁桃が大きい、アデノイドを持っている等の身体的特徴を有する中年以上の男性に多いといわれています。

他覚的には、激しく朝まで続くいびきがあり、突然そのいびきが停止し、10〜60秒後に再開し、これを繰り返します。

自覚的には、熟睡感がなく日中の眠気が強く、集中力・記憶力・意

欲・性欲の低下・夜間の頻尿・起床時の頭痛などがあります。自分では覚醒していないつもりでも、脳波上は頻回に覚醒した状態になっているので、連日徹夜したような状況です。

夜間の無呼吸により、血中酸素濃度は低下し、それにより高血圧2倍、心筋梗塞3倍、脳梗塞4倍と危険が増加します。夜に1時間20回以上の無呼吸がある場合、5年後の生存率は84%という恐ろしいデータもあります。

また、先に述べた通り、交通事故の危険も高まり、中等度以上のSASでは7倍にもなります。現在200万人いるといわれるSASの大半が放置されている状況です。適切な処置により前述した危険を激減できるため、早期発見を願う次第です。

医師 平野 進



羽生昔話がたりかゝるた



累代に語るねねの母

鈴木 麗香(上新郷)

稲子の諏訪神社の東の土手が切れた時、おたまさん親子が人柱になりました。水害から人々を救ってくれた親子の恩を忘れないように、供養塔を建てこの土地を、「ねねこ」(赤ん坊)と呼ぶようになりまし。



る



れ

霊験あり耳神様に

小林 良栄(東七丁目)

岩瀬の横和田に、酒の好きな行者をまつた行人塚があります。ほこらの側に大きな様の木があって、願い事がかなった人々が竹の筒に入れた酒を一駄、この木に縛りつけました。土地に根づいた耳神様の信仰です。

環境 COMMUNICATION

冬のエコライフ

「あなたが集約！
部屋と地球の温度管理」

暖房などによりエネルギー使用量が増える冬、県では今年も温暖化対策キャンペーンを実施します。

地球温暖化を食い止めるには、皆さんの取り組みが重要なカギを握っています。

温暖化対策は一人ひとりが主役です。身の回りのできることから、冬のライフスタイルに取り組みしましょう。

冬のライフスタイル

キャンペーン期間 12月1日〜3月20日
カーディガンやベストなどを重ね着したり温かい下着を着るなど、温かく過ごす工夫をして暖房温度を適温20℃以下に設定しましょう。

また、こまめな消灯、電源オフなど、身近な省エネ活動をお願いします。

冬のエコライフDAY

キャンペーン期間 12月1日〜3月20日

「この日は一日環境にいいことをしよう」と決めて、「エコライフDAY」に挑戦してみませんか。省エネ・省資源の成果をチェックシートで把握していただきます。

自治会、学校、団体、企業単位で参加できます。チェックシートは市役所環境課で配布します。個人で参加される場合は、チェックシートのほか、埼玉県温暖化対策課のホームページからも参加できます。

(<http://www.pref.saitama.lg.jp/A09/BE00/ecolifeDAY.html>)

問い合わせ

埼玉県環境部温暖化対策課
☎048(830)3033



る鳥風月

俳句 (俳句連盟会員)

- 近寄れば金賞の菊香り立つ
南 二 山崎 尚生
- 晩秋の色を深めて利根昏るる
上新郷 吉田きよ子
- 目を閉ざることく冬至の暮れにけり
東 四 相澤みさ子
- 五合目の秋寒といふ真昼間
南 七 新井 愛子
- 沙羅黄葉日の差して苑明るうす
上新郷 新井 享子
- 同じ色なくて散り敷く柿落葉
上村君 新井ナツ江
- 菱浚ひ沼広々と鴨を待つ
上新郷 飯塚 叶子
- 何もかも信じられずや去年今年
砂 山 五十嵐弘子
- 鳥声の降らせし木の葉しぐれとも
須 影 今成 公江
- 其の上の帝も下乗落葉道
下川崎 今成 迪子

短歌 (羽生短歌会)

- 鬼灯の中にふるさとありにけり
本川俣 今西 桂子
- 鹿垣や丹波の里の墓所
中岩瀬 内田 えり
- 天辺に鶉高鳴ける園日和
上新郷 梅沢 貞子
- 秋日和笠を解きて又仕かけ
中央四 梅沢 ヨシ
- 奥入瀬や錦繡満ちし紅葉谷
羽 生 大川貴美子
- つた紅葉這う緑山の館まえ
南 五 今成マサ子
- 「女」の像に期待語る
丹誠の野菜に混り枇杷の実の
朱のいろ嬉し届け置かるる
上新郷 柿沼ノブ子
- ピラカンサ歩道を行けば真青なる
空に照り映え鮮かに燃ゆ
東 五 富永 澄江