



みんなの けんこう ガイド

※各保健センターへのお問い合わせは
午前8時30分からです。

●乳幼児健康診査・健康相談

【受付時間】 ☆印…午前9時30分～10時、★印…午後1時～1時30分

※対象者には通知します。

内 容	対象となる人（お住まいの地域）	日 程	会 場
★3～4か月児健康診査	平成21年1月生まれ（本庄地域）	5月27日(水)	本庄市保健センター
	平成20年12月～平成21年1月生まれ（児玉地域）	5月21日(水)	児玉保健センター
☆9～10か月児健康相談	平成20年7月生まれ（市内全域）	5月27日(水)	本庄市保健センター
★1歳6か月児健康診査	平成19年10月生まれ（本庄地域）	5月25日(月)	本庄市保健センター
	平成19年9月～10月生まれ（児玉地域）	5月20日(水)	児玉保健センター
☆2歳児健康相談	平成19年4月生まれ（市内全域）	5月26日(火)	本庄市保健センター
★3歳児健康診査	平成18年4月生まれ（本庄地域）	5月26日(火)	本庄市保健センター
	平成18年3月～4月生まれ（児玉地域）	5月19日(火)	児玉保健センター

●育児相談・学級

【会場】 児玉保健センター

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター（☎2003）へ。

内 容	対象となる人	日 時	その他	
すくすく相談 （育児・栄養相談、計測）	相談・計測希望の人	5月21日(水) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
母乳相談	母乳のことで相談がある人	6月26日(金) 午前9時30分～11時	定員あり。事前に電話予約してください。	
カンガルー広場 （情報交換・友達づくりの場）	0～2歳児とその保護者	5月18日(月) 午前9時30分～正午	おやつを持ち込みはできません。	
おや親タマゴ	マタニティ エクササイズ	これからママになる人 ※会場：本庄市保健センター	5月13日(水)・6月10日(水) 午前10時～正午	先着20組。事前に電話予約してください。
	母乳・沐浴	これからママ・パパになる人	5月16日(土) 午前9時30分～正午	先着20組。事前に電話予約してください。

ください。（お持ちでない人は保健センターまで）



子宮頸部(けいび)がん・乳がん検診(集団検診)のお知らせ

子宮頸部がん・乳がん検診(集団検診)を次のとおり実施します。

実施日

○児玉保健センター会場

6月8日(月)・9日(火)

○本庄市保健センター会場

6月15日(月)・17日(水)・18日(木)・19日(金)・25日(木)・26日(金)・7月9日(木)・13日(月)・17日(金)

※両会場とも9月から10月に再度実施します。

受付時間 午後1時～2時

対象 子宮頸部がん検診は20歳以上、乳がん検診は30歳以上の女性

費用 子宮頸部がん600円、乳がん(視触診)300円、乳房レントゲン撮影600円

※なお、前年度受診者、新規対象者には受診券を郵送しました。受診券が届かない人で受診を希望する場合は、お問い合わせください。

※大腸がん検診の受診希望者は、検診時に料金(500円)と引き換えのうえ、採便容器・検診日程表をお渡しします。

◆子宮頸部がん検診(個別検診)について

対象者は集団検診と同じで

す。集団検診か個別検診のどちらかを選んで受診してください。

実施期間 平成22年3月31日まで

会場 指定医療機関(事前の予約が必要です。)

費用 1,700円

「上手にヘルスアップ」心と体をほぐしてリラックス♪上手な休息のとり方&ストレッチ♪(保健師からの講話と実技)

いつも笑顔で元気に過ごすために、気分転換や休息・睡眠はとても大切です。あなたは上手にとれていますか。ストレッチで体をほぐしながら心と体をいやす方法を学びましょう。

日時 5月19日(火) 午前9時30分～11時30分

会場 本庄市保健センター

対象 おおむね30歳以上の市内在住者

定員 20人(多数の場合抽選)

用意 運動のできる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

申込 5月14日(木)までに本庄市保健センターへ



医療メモ

本庄市児玉郡医師会広報部

睡眠時無呼吸症候群(SAS)

夜間、いっしょに寝ている人が突然イビキをかき、呼吸が数秒止まるということを経験した人がいると思いますが、最近の研究から、そのような症状は放置しない方が良いという事が分かってきました。

原因は、中枢型以外、肥満体、鼻の悪い人、扁桃腺肥大、あごの小さい人、中年の女性で女性ホルモンが低下した人は筋肉の緊張が低下し、舌根、軟口蓋が仰臥位で寝ると落下し、気道狭窄や閉塞を生じて睡眠の妨げになり、無理に呼吸すると胸腔内圧も高くなります。

症状としては、朝、頭が重く、はっきりしない、集中力が低下する、虚無感、無気力、物忘れがひどくなる、人によっては日中睡眠傾向が生じる人もいます。

無呼吸、低呼吸が続くと血中の酸素が低下し、二酸化炭素が増加します。二酸化炭素が増加するとpHも少し酸性に傾きます。また、入眠→無呼吸→中途覚醒→呼吸再開→再睡眠を1晩に何回も繰り返すために脳の血管は拡張し、その他全身の血管は収縮→血圧上昇、多血症、肺高血圧、右心不全、精神障害等が出現します。

診断には、正確にはポリソムノグラフィーという方法がありますが、簡易検査として、パルスオキシメトリー検査で簡単に見つけることができ、A1(無呼吸指数)を計算し、1晩(7時間)中30回以上の無呼吸(10秒以上の呼吸停止)をA1≥5とし、SASと定義付け、AH1(無呼吸低呼吸指数)の回数により重症度を決定します。

中等症 15≤AH1<30 重症 30≤AH1 とします。

A1が20以上のSASの人の累積生存率は8年で63%、SASの人の交通事故発生率は全運転者0.16%に対し、0.46%でした。

治療法は色々あり、手術、歯科装具(マウスピース)、投薬等ありますが、効果の面からCPAP(持続的気道陽圧法)は激的効果があり、朝は頭重感も軽くなり、睡眠傾向等も消失したとのこと。

これは、寝ている時に陽圧空気を送り呼吸を助ける方法で、現に何の薬を飲んでも血圧が下がらない人がSASと診断され、CPAPで血圧も安定し、元気に生活している症例も何例かあります。

