

■睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群（SAS・サス）は、睡眠中に呼吸が止まる、または浅く・弱くなることで、さまざまな日常生活に障害を引き起こす疾患です。睡眠中に起きてしまう、起床時に頭痛がする、日中の眠気や倦怠感がある、集中力の低下、夜間に起きてトイレに行くなどの自覚症状があります。自分では気付かなくても、家族や友人・同僚などから、いびきや居眠り、寝ている間の無呼吸を指摘されたら、SASを疑ってみることも必要です。

本来、睡眠は日中活動した脳と身体を十分に休息させるためのもの。SASによる睡眠中の酸素不足は、脳や身体へダメージを及ぼすほか、日中の活動にもさまざまな影響



を与えます。SASは、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の原因の1つとして知られています。最近では循環器疾患（心筋梗塞、狭心症、不整脈、心不全など）との深い関連や、心血管関連死の発症頻度が高くなることも明らかになっています。

寝ている間の無呼吸になかなか気付くことができず、検査・治療を受けていない多くの潜在患者がいます。SASはCPAP（シーパップ）という装置を使って治療できる病気です。お心当たりがある方は、ぜひ、気軽にご相談ください。

「しらひ診療所」

所長 白井 雄

急に冷え込むようになりましたが、体調はいかがでしょうか。先月から、かぜの症状で診療所に来られる方が急に増えました。この夏は雨が多く台風もたくさん来ました。例年の夏よりも体調がすぐれないという人が多かったのではないのでしょうか。昔から「嵐が来ると古傷が痛む」「天気が悪いと頭痛がする」などよく言われます。天気が悪い＝低気圧が近づくと、体にさまざまな影響が出るのが知られています。診療の現場で比較的良好にみられるのは、頭痛、肩こり、関節痛、神経痛、喘息の悪化ということなどが代表でしょうか。さまざまな説が言われますが、自律神経やホルモン、血流の変化などが関係しているようです。

台風の時期はぼちぼち終わると思います。これから急に空気が冷たくなり節々が痛い、足が余計しびれる、喘息が悪くなつたなどまた体の変調を感じる方が増えてくるかもしれません。生活指導や簡単な対処法の紹介、悪い時期だけ薬で散らして対応するなど、症状緩和のためにできることがありますので、調子がおかしいと思ったらどうぞ診療所までご相談ください。

刈田病院からのお知らせ

長らく当院の病院長をつとめられた、故菊田豊氏が「従五位」の位階を授けられ、瑞宝小授章を受章されました。

8月8日午後2時より、県庁保健福祉部長室にて伝達式が行われ、故人に代わり妻の澄子氏が出席されました。

●経歴

昭和49年9月から公立刈田総合病院に勤務し、昭和58年7月から病院長、平成7年7月から名誉病院長として、平成10年6月退職。病院の増改築、医療機械の整備、医師及び看護師の確保など病院づくりに貢献。



妻の澄子氏と県保健福祉部長

お知らせ

みやぎ蔵王七ヶ宿スキー場 冬期スタッフ募集

- 募集人員 40名程度
●業務内容 リフト係、レンタルスキー係、パトロール係、雪像制作係、券売係、食堂係、清掃係、託児係 等

10月1日付、人事異動

- 出納室出納係主事 高橋 陸（前：農林建設課）
●総務課総務係主事 高橋 祐希（前：出納室）

第13回幼年消防クラブのつどい

- 日時 10月12日（水） 午前9時30分～午前11時
●場所 関保育所
●主催 仙南地域幼年婦人防火委員会
※どなたでも、ご参観いただけます。
●お問い合わせ 白石消防署七ヶ宿出張所 電話（37）2100

高齢者生活福祉センターから

- 勤務期間 平成28年12月12日～平成29年3月20日
●応募手続き 応募用紙に記入の上、ご提出願います。
●応募期間 10月1日～10月20日
●お問い合わせ 旬はあとリソート 電話（37）3111
●「居住部門」入居希望者募集
●対象者 町内に居住する65歳以上の一人暮らしの方、又は二人暮らしの高齢者世帯
●所在地 七ヶ宿町字関184番地
●室数 2人部屋3室、1人部屋4室
●利用料 所得によって異なります。
●申込期限 10月26日（水）
●入居者が多数と思われるため期限を設けています。
●申込順ではなく、入居判定会で入居者を決定します。
●申込・お問い合わせ 社会福祉協議会（担当 大滝） 電話（37）2271
【平成28年10月から3月まで

行政に対する困りごとありませんか？

- 総務省では、行政相談制度の活用をより一層促進するため、10月17日～10月23日を行行政相談週間」と定め、全国一斉に各種の行事を実施します。
●行政相談は、国の仕事やサービス、各種制度の手続などに困っていること、要望したいことについて相談に応じ、その解決の促進を図るものです。
●本町では、毎月の定例相談日に合わせ、次のところで行行政相談所を開設しますので、お気軽にご利用下さい。
●相談無料・秘密厳守
●開催日時・場所
10月20日（木）
午前10時～午後0時
湯原コミュニティセンター
午後1時～午後3時
開発センター

再就職支援看護セミナー参加者募集

- 七ヶ宿町の行政相談委員 鈴木 佳幸さん
●お問い合わせ 町民税務課（担当 奈良） 電話（37）2114

- 看護資格のある方で、結婚や出産など、さまざまな理由で仕事から離れている方を対象に、現場復帰を目的にしたセミナーを開催します。職場の不安を抱えている方は、ぜひご参加ください。
●対象 看護師資格を持ち、看護職員として働く意志のある方
●開催日時 10月6日（木）又は13日（木） 午前9時～午後0時
※都合に合わせて、どちらか選んでください。

宮城県最低賃金の改正

- 宮城県内の事業場で働くすべての労働者（臨時、パート、アルバイト等を含む）に適用