

健康手帳

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は文字どおり睡眠中に呼吸が止まる病気で、日中にとても眠くなり、交通事故率は7倍にもなります。さらに睡眠中に呼吸が止まることにより酸欠状態となり、少ない酸素を全身に送ろうと心臓や血管に負担がかかります。そのため、高血圧の頻度は1.37倍、心臓病での夜間突然死の危険性は2.61倍、脳梗塞の危険性は3.3倍も高くなります。太った中年男性に多く、夜に寝苦しい、朝寝起きが悪く頭が重い、昼間に眠気がして仕方がないなどの症状が出ます。特によくいびきをかく人やいびきといびきの間に呼吸

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

が止まる人はその可能性が高いです。検査は自宅診断できる簡易型の検査機が普及しています。治療にはマウスピースや鼻から空気を送り込む装置(CPAP療法)などがあります。

この病気のやっかいなところは、「眠っている最中なので、自分では気付きにくい」という点です。運転中に眠気に襲われ、交通事故などの危険性があるだけでなく、放置すると徐々に心臓や血管の痛みが進む怖い病気です。思い当たる人は早めに検査可能な医療機関で受診してください。

前橋市医師会 宮崎 昌久

老人福祉センター

おとも老人福祉センター 02562-30077

65歳未満の人は入場料が必要です

お椅子ピクス

日時 3月25日(月)午後1時〜2時

対象 1人または2人、先着30人

用意する物 体育館履き

3月11日(月)から同センターへ直接

劇団連

日時 3月26日(火)午前11時30分〜午後2時30分

対象 1人または2人

心配ごと相談

日時 3月28日(木)午後1時〜3時

対象 1人または2人、先着3人

3月14日(木)から同センターへ直接

かすかわ老人福祉センター 0285-3801

65歳未満の人は入場料が必要です

早春のついで「ひまわり&リズムダンス」

日時 3月14日(木)午前11時30分〜午後0時30分

対象 1人または2人

3月13日(水)午前10時30分〜正午

対象 1人または2人、先着15組

費用 500円

用意する物 バスタオル



ベビードダンス

日時 3月21日(木)午前10時30分〜正午

対象 1人または2人、先着15組

用意する物 だっこ紐かスリング、体温計

以上の2つは3月8日(金)から同センターへ

ふじみ老人福祉センター 0288-6113

60歳未満の人は入場料が必要です

一日教室

日時 3月26日(火)〜3月27日(水)

対象 1人または2人、先着30人

費用 500円

3月7日(木)から同センターへ直接

ママとベビーマッサージ

日時 3月15日(金)午前10時30分〜11時30分

対象 1人または2人、先着10組

費用 500円

用意する物 バスタオル

3月4日(月)から同センターへ直接

ミニ情報

教育委員会定例会の傍聴

日時 3月19日(火)午後3時

会場 市役所11階南会議室

対象 一般、先着10人

当日午後2時30分〜50分に会場へ直接

教育委員会総務課 0898-5803

本市の観光大使「第21代ロース・クイーン」を募集

対象 4月1日以降、本市に在住・在学・在勤で満18歳以上の女性(高校生を除く)。年間を通して各種行事(平日を含む20回程度)に出演できる人

申込書の配布 商工会議所、前橋市役所、前橋プラザ元気21など

3月29日(金)までに所定の用紙に記入し、〒371-0017日吉町一丁目8-1・商工会議所青年部(0234-5111)へ郵送か直接

おもちゃの病院

日時 3月10日(日)②3月17日(日)③3月19日(火)、午前10時〜正午

会場 ①は南橋市民サービスセンター②は総合福祉会館③は城南支所

ボランティアセンター 0232-3848

市民の茶席

日時 3月15日(金)午前10時〜午後

3時

会場 前橋保健センター

対象 市内在住の18歳〜40歳のひきこもりの人の家族、先着20人

同じ悩みについて分かち合おう

ひきこもりの若者の家族のつらい

人権標語 さあみんな笑顔の花を咲かせよう 若宮小 5年 須田 咲花さん

Table with 4 columns: 相談名, 日時, 会場, 問い合わせ. Lists various consultation services for March.

健康 サポートデー 3月13日(水)②3月21日(木) 午前10時〜11時30分 ③3月26日(火) 午前10時〜正午

生活習慣の改善をサポート 健康サポートデー 3月13日(水)②3月21日(木) 午前10時〜11時30分 ③3月26日(火) 午前10時〜正午

健康サポートデー 3月13日(水)②3月21日(木) 午前10時〜11時30分 ③3月26日(火) 午前10時〜正午

健康サポートデー 3月13日(水)②3月21日(木) 午前10時〜11時30分 ③3月26日(火) 午前10時〜正午

健康サポートデー 3月13日(水)②3月21日(木) 午前10時〜11時30分 ③3月26日(火) 午前10時〜正午

群馬ドキュメンタリー映画祭 3/8(金)〜18(月) 上映作品: 「天のしずく 辰日秀子 “いのちのスープ”」

健康テレホンサービス 0234-4970 原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。

ひきこもりの若者の家族のつらい 3月7日(木) 午後7時30分〜9時