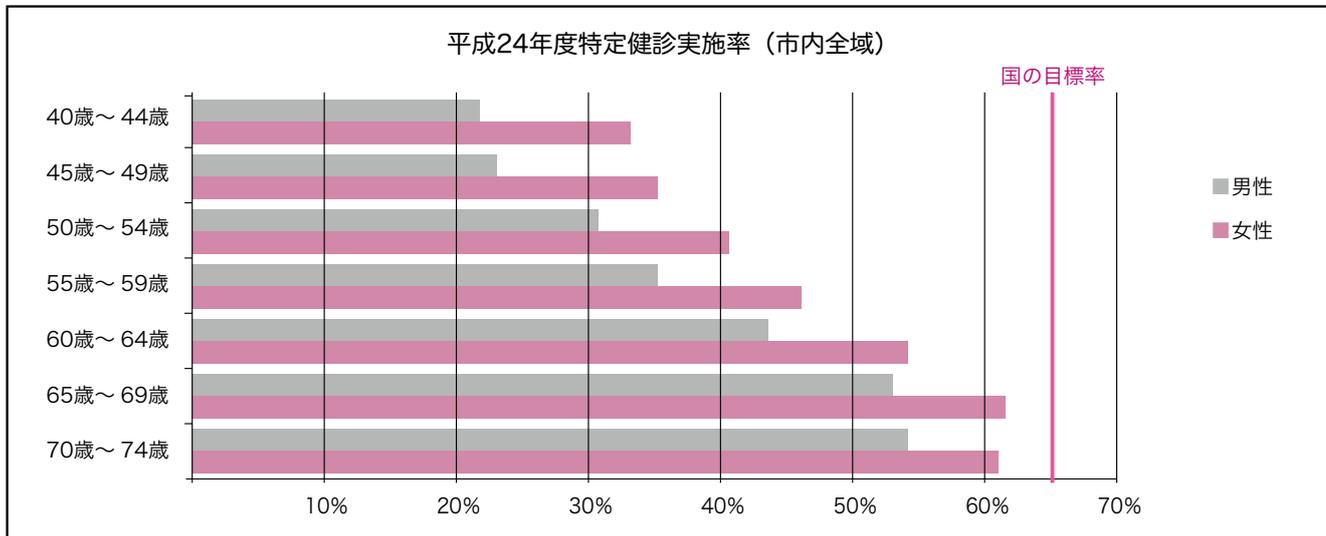


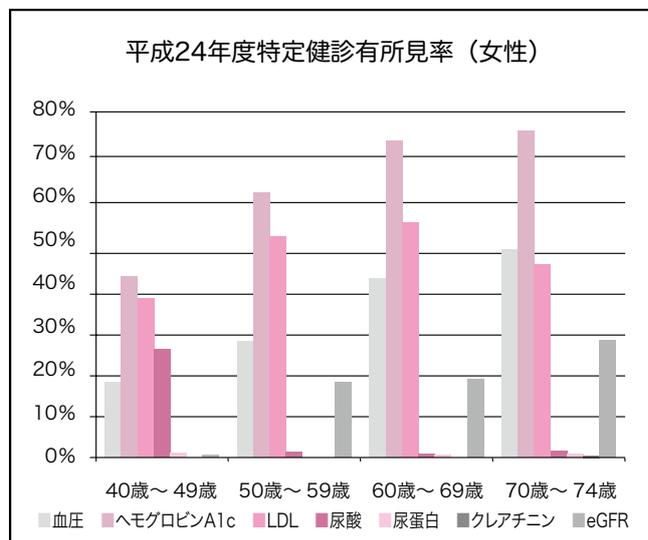
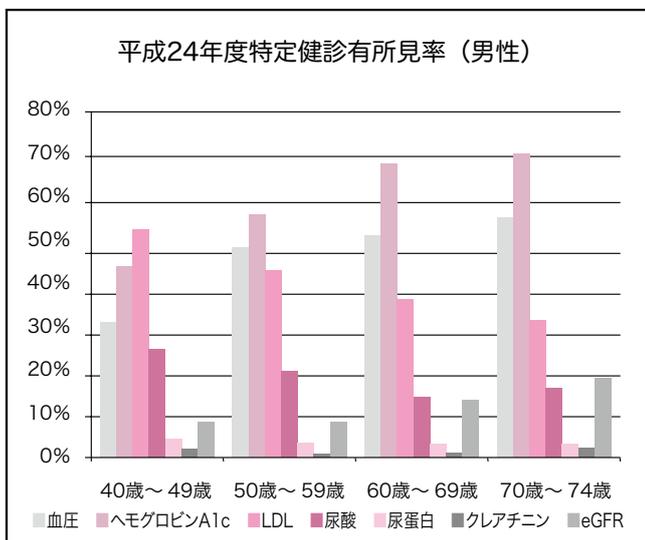
# 特定保健指導は あなたの健康づくりを応援します

平成24年度特定健診実施率と特定健診結果の状況をお知らせします



平成24年度の特定健診実施率の目標値は、国から65%以上と定められていましたが、残念ながら達成には至りませんでした。特に40代・50代男性の実施率が伸び悩んでいます。

健診の結果を見ると、どの年代でも「血压」「血糖（ヘモグロビンA1c）」「LDL（悪玉）コレステロール」の3項目で有所見率<sup>\*</sup>が高い状況です。 <sup>\*</sup>有所見率 結果が基準値の範囲外の方の割合



40代・50代の働き盛りの世代から既にこのような結果が見られます。「血压」「血糖（ヘモグロビンA1c）」「LDL（悪玉）コレステロール」は悪化しても自覚症状が出にくく、健診を受けないとわからないものです。しかし、自覚症状はなくても、「高血压」は血管に傷を付け、「高血糖」と「高LDL（悪玉）コレステロール」はその傷から血管の膜の中に入り込んで血管を硬くし、その結果動脈硬化が進んでしまいます。

年に1度の特定健診を受けて、  
自分自身の体の状態を知り、自分なりの健康づくりを始めてみましょう！

■問い合わせ■ 健康推進課（総合保健福祉センター（かがやき）内） ☎54-7121

## 知っていますか？ごみの出し方のルール

いらなくなったものを何もかも一緒に捨ててしまうのは、暮らしのルール違反です。常陸大宮市では可燃ごみ、資源ごみ、粗大ごみなどの分別収集を行っています。ごみを分けて出せば、焼却の効率が上がり、灰も少なくなります。

## ごみの出し方のルールとは？

1. きちんと分別してごみを出しましょう。
2. 収集日当日の朝8時までに出しましょう。  
また、収集日以外は、集積所にゴミを出さないでください。
3. 収集できないものは出さないでください。

※ルールを守っていない出し方のごみは収集しません。

詳しくは「ごみの出し方リサイクルマニュアル」をご覧ください。

「平成25年度ごみ収集日程表」及び「ごみの出し方・リサイクルマニュアル」は、ホームページからダウンロードできます。



▲ごみの出し方・リサイクルマニュアル

## 使用済小型電子機器等の再資源化の促進に関する法律の施行について

小型家電リサイクル法が今年4月1日から施行されました。常陸大宮市では、粗大ごみまたは不燃物として出された小型電子機器等について、平成24年10月からリサイクルを実施しています。

## 問い合わせ

環境課環境推進グループ  
☎52-1111 (内線123)

健康  
通信

## 常陸大宮済生会病院

内科  
大久保 初美先生

## 「睡眠時無呼吸症候群について」

睡眠時無呼吸症候群は睡眠中に呼吸が止まるまたは浅く弱くなり、日中の眠気や倦怠感等を伴います。この病は、上気道(鼻、口、のど)の閉塞のために呼吸ができなくなる「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」と、中枢神経系の疾患により呼吸調整ができなくなる「中枢性睡眠時無呼吸症候群」、その両方を有する「混合性睡眠時無呼吸症候群」に分類されます。

その中で大半を占めるのが「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」です。肥満に伴う上気道軟部組織への脂肪沈着や扁桃腫大等が原因で起こります。入眠→無呼吸→中途覚醒→呼吸再開→再入眠を繰り返すため、深い睡眠が得られず、日中の眠気、集中力の低下、倦怠感等をもたらします。さらに、無呼吸により低酸素血症、高二酸化炭素血症が生じ、循環系に悪影響を及ぼし、高血圧や脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病等の合併症の原因になると言われています。

診断では、まず睡眠時の呼吸停止を指摘されることや、いびき、日中の眠気、倦怠感、集中力の低下の有無等を問診にて確認します。次に、簡易診断装置で睡眠障害を大まかに把握して睡眠1時間当たりの無呼吸・低呼吸回数を測定します。さらに、脳波、筋電図、眼球の動きも測定し、睡眠の深さや呼吸の詳細を調べます。

睡眠時無呼吸症候群と診断されたら、まず生活習慣の改善が必要となります。原因の一つである肥満を改善するとともに、高血圧や心筋梗塞、糖尿病等の予防をしていきます。また、上気道に閉塞がある場合は、就寝中に呼吸に合わせ空気を送り込む治療をし、場合によっては歯科装具の装着や扁桃除去手術をすることもあります。

気になる方は医療機関で一度相談することをお勧めします。

