

塩崎厚生労働大臣、白川校区視察

3月6日(日)に、厚生労働省の塩崎大臣が、上白川町で空き家を活用したサロン『サロン田崎』を視察に来られました。



上白川公民館～地域交流センターしらかわまでの範囲で認知症SOSネットワークのミニ模擬訓練を開催し、大牟田市の認知症への取り組みについて理解を深めていただきました。



また、大臣も自ら外出役の方に声掛けをされるなどして、模擬訓練を体験していただきました。

メンタルヘルス

当院の健診センターでは、今年度より50名以上の従業員がいる事業所のストレスチェックを健康診断と合わせて行う予定です。対象ではない事業所の方も今はインターネットで、簡単にストレスセルフチェックが出来ます。

人生のスパイスであるストレスを自分自身でコントロールする術を身に着けることが、現代社会で求められているのです。自分で対応しきれない大きな問題を抱えた時には、自分ひとりで解決するにはかなりの時間と労力を要することになり、結果として心身の不調を招くことになりかねません。そのような時には、信頼できる人や専門家に相談することが必要となります。

仕事のことで行き詰まった時には同僚や上司に、心身の異常であれば医療の専門家に、金銭に係る法的問題であれば法律の専門家になります。相談窓口を設けている企業もあります。また、公的な機関が相談窓口を設けておりますので、専門家に相談することで問題解決の糸口を見出すことが期待できます。



睡眠時無呼吸症候群

生活習慣病 × イビキ = 要注意!

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。頭文字をとって『SAS(サス)』ともいわれます。

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で、その最中に呼吸停止が繰り返されることで、身体の中の酸素が減っていきます。そうすると、酸素不足を補おうと、身体は心拍数を上げ、寝ている本人は気づいていなくても、寝ている間中脳や身体には大きな負担がかかっています。脳も身体も断続的に覚醒した状態になるので、その結果、強い眠気や倦怠感、集中力低下などが引き起こされ、日中の様々な活動に影響が生じます。

また、交通事故や医療事故などにも繋がることになりかねませんので、「ちょっと疲れているだけ」「いつものこと」で終わらせず、日常生活を振り返ってみましょう。

こんな人が危ない!

【生活習慣】

- ・タバコが止められない ・寝る前のお酒が習慣化 ・太り気味。暴飲暴食してしまうことがある
- ・高血圧、糖尿病、高脂血症などの既往がある

【見た目の特徴】

- ・首が短い ・首が太い、まわりに脂肪がついている ・下あごが小さい、小顔 ・下あごが後方に引っ込んでいる ・歯並びが悪い ・舌や舌の付け根が大きい

☆自分でできる7ポイントチェック☆

鏡の前で、喉を診てもらおう要領で大きく口を開けて、舌を下に出してみましょう。このときに、口蓋垂(のどちんこ)は見えていますか？



上の図のⅢ・Ⅳのように口蓋垂が見えていない場合は、形態的に上気道が狭い可能性があります。体重増加などで首周りに脂肪がついたりすると、より上気道を狭くして無呼吸を起こすリスクが固くなる可能性があります。