

健康豆知識 第138回

『危険ないびきについて』

いびきは睡眠中に落ち込んだ舌で空気の通り道が塞がれ、狭くなった箇所の空気の出入りで周囲の組織が震える事で生じます。

いびきには比較的安全な「単純いびき症」と、命に関わる危険のある「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」、これら二つの中間状態である「上気道抵抗症候群」があります。単純いびき症ではいびきをかいても熟眠でき、寝起きも良く、あまり問題ありません。睡眠時無呼吸症候群では常時大きないびきをかき、呼吸がしばらく止まり、その後またいびきが再開します。

上気道抵抗症候群では無呼吸こそ伴わないものの、空気の通り道の狭さで呼吸がしづらくなるため、激しいいびきとともに睡眠の質が低下し、日中の強い眠気や集中力の低下など、睡眠時無呼吸症候群と同様の症状が現れます。

睡眠時無呼吸症候群では無呼吸になっている間の窒息状態と、いびきをかいている間の低呼吸とによって睡眠中は低酸素状態になります。この状態が一晩中かつ連日続くため、体の負担は相当なものです。この負荷によって高血圧や糖尿病などの生活習慣病となり、脳卒中や心血管系疾患を引き起こすリスクが上がります。

強いいびきがが続いている状態は、一緒に寝ているパートナーにとっても危険な場合があります。睡眠時無呼吸症候群のいびきは毎日続くため、一緒に寝ているパートナーは慢性的な寝不足に陥る傾向があります。この慢性的な睡眠の質の低下は、生活習慣病の発症やうつ、認知症といった精神疾患、慢性頭痛、その他にも日中の眠気や集中力・作業効率の低下、といった悪影響を招きます。

「自分は大丈夫」「所詮ただのいびき」こう思われる方も少なくないと思いますが、いびきの程度や、どの程度身体への影響が出ているかはきちんと調べてみないとわかりません。他者にいびきを指摘されたような方は安易に自己判断せずに、まずは相談しやすいお近くの先生に一度相談してみる事をおすすめします。

提供：一般社団法人 桶川北本伊奈地区医師会

休日や夜間 お子さんの急な病気やけがのとき

埼玉県小児救急電話相談

家庭での対処方法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。

電話番号 **#7119番、#8000番**

※ただし、IP 電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合は、048-824-4199、048-833-7911 へおかけください。

相談時間 24 時間 365 日

平日の夜間 お子さんが病気やけがのとき

小児初期救急医療体制

(桶川・北本・伊奈地区)

当番医療機関のお問い合わせは埼玉県中央広域消防本部へ

☎ **597-3301** (自動音声案内)

診療日 毎週月～土曜日

(祝日、年末年始 [12 月 29 日～1 月 3 日] を除く)

診療時間 20：00～22：00

診療医療機関 桶川・北本・伊奈地区の医療機関が在宅当番医（輪番）制で実施（診療日によっては市外の医療機関が当番医となります）

診療内容 急患に対する応急処置

その他 健康保険証をお持ちください。夜間診療となるため、会計等の取扱いが異なります。また、受診前に当番医療機関への電話連絡をお勧めします。

休日や夜間の急な病気やけがのとき

大人の救急電話相談

電話相談 **#7119 番**

(プッシュ回線、ひかり電話、携帯電話をご利用の場合) ※ダイヤル回線、IP 電話、PHS をご利用の場合は、048-824-4199 へおかけください。

相談時間 24 時間 365 日

休日当番医 診療時間 9:00～17:00 (時間厳守)

4月8日～5月7日

月日	医療機関名	科目	電話
4/14 (日)	安里医院	内 / 小	542-2629
	埼玉県央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	伊奈中央病院 (伊奈町)	内	048-721-3022
4/21 (日)	いなぎ ent クリニック	耳 / 気 / 放 / 形外	593-4567
	ファミリー・ファースト・ クリニック (桶川市)	内 / 循 / 外 / 皮	048-777-3000
	伊奈病院 (伊奈町)	内 / 外	048-721-3692
4/28 (日)	遠井クリニック	内 / 小 / 循	591-2109
	埼玉県央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	いけだファミリーク リニック桶川 (桶川市)	内 / 小	048-788-1167
4/29 (月・ 祝)	桃泉園北本病院	内 / 整	543-1011
	埼玉県央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	ベニバナファミリーク リニック (桶川市)	内 / 小	048-787-0002

月日	医療機関名	科目	電話
5/3 (金・ 祝)	桃泉園北本病院	内 / 整	543-1011
	埼玉県央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	伊奈病院 (伊奈町)	内 / 外	048-721-3692
5/4 (土・ 祝)	桃泉園北本病院	内 / 整	543-1011
	埼玉県央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	伊奈病院 (伊奈町)	内 / 外	048-721-3692
5/5 (日・ 祝)	桃泉園北本病院	内 / 整	543-1011
	埼玉県央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	伊奈病院 (伊奈町)	内 / 外	048-721-3692
5/6 (月・ 振)	ひらお内科クリニック	内 / 心内 / 神内	592-8861
	埼玉県央病院 (桶川市)	内 / 外	048-776-0022
	伊奈病院 (伊奈町)	内 / 外	048-721-3692

母子保健のご案内

※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 令和 5 年 12 月生まれのお子さん	東側 4 月 25 日 (木)	保健センター	時 1 日～15 日生まれのおさんは 13:10～13:40 16 日～末日生まれのおさんは 13:30～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 ・離乳食講習を同時実施しています。 ・対象児の保護者に子育て応援ギフトを配布します。 持 あかちゃん訪問時にお渡しした申請書、身分証明証（申請者および持参者）
		西側 4 月 26 日 (金)	母子健康センター	
1 歳 6 か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 令和 4 年 9 月生まれのお子さん	東側 4 月 15 日 (月)	保健センター	時 1 日～15 日生まれのおさんは 13:10～13:40 16 日～末日生まれのおさんは 13:30～14:10 持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 対象児の保護者に、こども商品券を配布します。※商品券のお問合せは、子育て支援課子育て支援担当（☎ 594-5537）へ。
		西側 4 月 16 日 (火)	母子健康センター	
9 か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・離乳食・育児の心配ごとの相談等 対 令和 5 年 7 月生まれのお子さんがいる母親または家族	東側 5 月 7 日 (火)	保健センター	時 1 日～15 日生まれのおさんは 10:00～10:25 16 日～末日生まれのおさんは 10:20～10:45 持 母子健康手帳、バスタオル、9 か月または 10 か月児健康相談票
		西側 5 月 10 日 (金)	母子健康センター	
乳幼児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・食事の相談、育児の心配ごとの相談等 対 0～3 歳児健診前までのお子さんがいる母親または家族で希望する人	5 月 10 日 (金) (予約制)	母子健康センター	時 13:10～14:40 持 母子健康手帳、バスタオル 申 予約制。健康づくり課へ電話、直接または QR コードから。 
フッ素塗布	対 満 1 歳から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	4 月 30 日 (火)	文化センター	時 初めのおさんは 13:20～13:50 2 回目以降のおさんは 13:50～14:20 費 1,430 円 / 回 持 歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 申 当日直接会場へ。※ 2 回目以降は 6 か月以上間隔をあけてください。
プレママセミナー	内 妊娠中の栄養・生活、あかちゃんとの暮らしについて 対 妊娠 27 週までの妊婦と家族で希望する人	5 月 16 日 (木) (予約制)	市役所	時 10:00～12:00 持 母子健康手帳 定 8 組 (先着順) 申 5 月 9 日 (木) までに健康づくり課へ電話または直接。
オンラインプレママセミナー	内 妊娠中の栄養・生活、あかちゃんとの暮らしについて 対 妊娠中の妊婦と家族で希望する人	5 月 16 日 (木) (予約制)	Web 開催 (インターネットがつながる環境で受講してください)	時 13:30～14:30 申 5 月 7 日 (火) までに健康づくり課へ電話または直接。 他 ご自身の端末を使用し、アプリケーションをダウンロードしていただく必要があります。また、通信料は自己負担です。URL は事前にお伝えします。
プレママ・プレパパセミナー	内 出産の準備 (呼吸法等)、あかちゃんのお風呂の入れ方 (実習) 対 妊娠 28 週以降の妊婦と家族で希望する人	4 月 20 日 (土) (予約制)	保健センター	時 9:30～12:00 持 母子健康手帳 定 8 組 (先着順) 申 4 月 12 日 (金) までに健康づくり課へ電話または直接。

3 歳児健診の対象月齢の変更に伴う休止のお知らせ

これまで、3 歳児健診の対象月齢を 3 歳 0 か月～2 か月としていましたが、3 歳 5～6 か月に変更することとなりました。これに伴い、令和 6 年 4～7 月は 3 歳児健診を休止します。