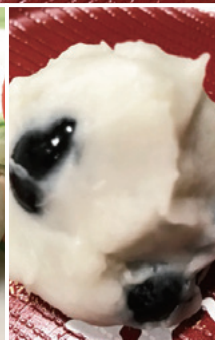


健康と環境

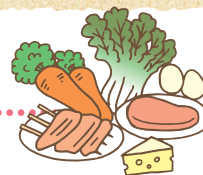


特集

1. 風邪に負けない身体を作ろう!
2. 閉塞性睡眠時無呼吸症候群
3. おかやまの名水と井戸水の検査
4. 禁煙啓発ポスターコンクール入賞作品

(岡山県南部健康づくりセンター栄養指導室)

風邪に負けない身体を作ろう!



風邪対策、皆さんはどうしていますか。風邪は「万病の元」とあるように、あらゆる病気を引き起こす原因になるので用心が必要です。

風邪を引き起こす原因のほとんどはウイルスです。種類が多いため、一度風邪をひいても、免疫記憶がない別のウイルスに感染すると、何度も風邪を引き起こします。もし、ウイルスが体内に入ってしまった場合に備えて、普段から身体の免疫力を高めておくことが重要です。

免疫力を高めるために必要な栄養素は、たんぱく質、ビタミンC、ビタミンA、亜鉛、乳酸菌などがあります。

ます。これらの栄養素の主な働きと多く含む食品は下記のとおりです。

免疫力をアップするまでには、一定の時間がかかります。日頃から食生活に気を付けておきましょう。

そのほか、外出後の手洗い・うがいはもちろんのこと、バランスの良い食事、良質な睡眠、規則正しい生活を心掛けることも大切です。

南部健康づくりセンターでは健康づくりのための料理教室を行っています。初心者や男性も大歓迎です。ご参加お待ちしております。

	主 な 働 き	多 く 含 む 食 品
たんぱく質	免疫細胞の材料となる	魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など
ビタミンC	たんぱく質と結合してコラーゲンを作りウイルスの侵入を防ぐ	野菜類(キャベツ、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草)、芋類(じゃがいも、さつまいも、れんこん)、果物(いちご、みかん、キウイフルーツ)など
ビタミンA	粘膜を強化しウイルスの侵入を防ぐ	レバー、ウナギ、アナゴ、乳製品、卵、緑黄色野菜(小松菜、にんじん、かぼちゃ、春菊、ほうれん草)など
亜 鉛	風邪にかかったときに早く回復しやすい	レバー、魚介類(カキ、ウナギ、サンマ、シジミ、アサリ)、海苔、大豆、チーズ、ごま、小麦胚芽など
乳 酸 菌	有益な腸内細菌を増やし免疫力を活性化させる	納豆、味噌、糠付け、ヨーグルト、チーズ、甘酒など

お問い合わせ先

岡山県南部健康づくりセンター TEL. 086-246-6250

【受付時間】火～金/8:30～22:00 土・日・祝日/8:30～18:00 (月曜は休館日です)

閉塞性睡眠時無呼吸症候群とは？

皆さん、「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」という言葉を聞かれたことはありますか？

「ニュースや新聞で聞いたことがあるが、肥満の人の症状でしょ？」と思われた方、「いえいえ。それ以外にも要因はあります」

①閉塞性睡眠時無呼吸症候群ってどんな疾患？

閉塞性睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が止まる、または弱くなることにより良質な睡眠がとれず日常生活に支障をおこす疾患です。

呼吸が止まると脳を含めた各臓器は酸欠状態となり、起床時に頭痛や日中の全身倦怠感が生じます。呼吸が止まった状態から呼吸が再開すると、その度に眠りは浅くなり睡眠のリズムは障害され、良質な睡眠がとれていません。

また良質な睡眠中は血圧が降下、目覚めると上昇します。睡眠中に血圧が十分に降下せず、起床時の高血圧の原因の一つとなります。

眠りが浅いため、小さな物音や刺激でも目が覚める→夜間に何度もトイレに起きるといった症状が起こりやすくなります。

「十分な睡眠時間を取ったのに疲れが取れない」

「起床時の血圧が高い」

「夜間に何度もトイレに目覚める」

皆さん、当てはまる症状はありませんか？



②閉塞性睡眠時無呼吸症候群の原因

健常者でも仰向けで寝ると、重力により舌が下がり、気道がせまくなります。

睡眠中は喉の周りの筋肉も緩みがちになります。

呼吸をしていると舌は落ち込みやすくなります。

(1) 喉周囲の筋力低下 (加齢)

(2) 喉周囲の脂肪沈着、舌の大きさ (肥満)

(3) 顎が小さい (体形)

(4) 鼻炎があり口呼吸しやすい (体質)

これらの理由で気道が狭くなったり、塞がったりします。

このように肥満がなくても、他の要因が重なると閉塞性睡眠時無呼吸症候群を発症しやすくなります。日本人は肥満の程度が低くても顔の形態(丸顔で顎が小さい)から発症しやすい人種です。

③閉塞性睡眠時無呼吸症候群の合併症

(1) 酸欠状態では心臓に負担がかかり循環器疾患のリスクが高まります。

(2) 脳への酸素供給が減り、集中力の低下から、交通事故や作業ミスによる労働災害の増加につながります。

閉塞性無呼吸症候群の方の交通事故は一般ドライバーの2倍といわれています。

④閉塞性睡眠時無呼吸症候群の検査

(1) スクリーニング(職場検診等)

(2) 簡易検査(自宅で可能)

(3) ポリソムノグラフィー(入院による精密検査)



⑤閉塞性睡眠時無呼吸症候群の治療

(1) 持続陽圧呼吸法 (CPAP療法)

装置からホース、マスクを通して空気を気道に送り、圧力をかけて気道を広げます。

(2) マウスピース (歯科・口腔科)

(3) 手術 (耳鼻咽喉科)

(4) 生活習慣の改善

減量 10%の体重減少で無呼吸低呼吸指数が25%減少したという報告があります。

減酒 アルコールにより咽頭周囲の筋肉が緩みます。また、浅い眠りになりやすくなります。

睡眠障害には閉塞性睡眠時無呼吸症候群以外にも多くの疾患があります。

うつ状態から生じる睡眠障害、脚がムズムズするといった異常知覚からの睡眠障害、深夜業務等の不規則な生活習慣から生じる睡眠障害など国際分類では80～90にも分類されます。

検査を利用いただき睡眠障害の原因を見つける手助けになれば幸いです。

岡山県健康づくり財団附属病院 朝倉里都子

お問い合わせ先 TEL:086-241-0880

月～金 受付時間／8:30～11:30 13:00～16:30
診療時間／9:00～12:00 13:30～17:00

土曜日 受付時間／8:30～11:30
診療時間／9:00～12:00

当院では
閉塞性睡眠時無呼吸症候群の
治療を行っています。
詳しくはお問い合わせ
ください。

地域医療連携室から

当院では、地域の皆様に安心して良質な医療を受けていただけるように地域医療連携室を設置しています。地域の医療機関と連携しスムーズな患者の受け入れと、入院中の患者が地域に戻って安心して生活ができるように退院に向けての支援を行っています。また患者や家族の方々の不安や悩みの解決をお手伝いできるよう医療福祉相談を行っています。

医療福祉相談のご案内

病気療養に伴って生じる生活上の様々な心配事や問題などについての相談を医療ソーシャルワーカーがお受けいたします。患者本人、家族とよりよい方法を一緒に考え、解決できるようお手伝いさせていただきます。また内容によっては、医師、看護師、栄養士、理学療法士と連携をとっていきます。必要に応じて地域の関係機関や専門の相談機関へおつなぎしていきます。どうぞお気軽にご相談ください。

相談内容

- ・ 退院後の療養にかかわること
- ・ 介護保険の申請や利用に関すること
- ・ 医療費や生活費などの経済的なこと
- ・ 療養に伴う心理的な悩み など

受付時間

平日(土日祝日をのぞく) 8:30～17:00

お問合せ

TEL 086-241-0880 地域医療連携室

さがせの会

昨年度より近隣の医療機関や介護施設、ケアマネジャー、訪問看護師など在宅支援スタッフとの連携を強化する目的で『さがせの会』を開催しております。様々なテーマを決めて、病院と在宅との円滑な連携・支援のための意見交換、情報共有の場を設けました。9月には当院副院長の玉置医師の『結核について～正しい知識を持って対応しましょう～』と題した講演会があり、多数の方が参加され結核についての理解を深めていただきました。今後も顔の見える関係づくりを目指し病院と地域の連携強化に努めていきたいと思っております。



おかやまの名水紹介と井戸水の検査について

■おかやまの名水～名水百選より～

環境省(当時環境庁)は、全国各地の清澄な水を紹介し、水環境の保全を推進するため、全国各地の湧水や河川の中から、昭和60年に「名水百選」を、平成20年には「平成の名水百選」を選定しました。岡山県では、4ヵ所が選ばれました。

「名水百選(昭和60年選定)」

・塩釜の冷泉(しおがまのれいせん) 真庭市

中国山地の蒜山三座の真中、中蒜山の裾の谷間から湧き出ている冷泉です。

・雄町の冷泉(おまのれいせん) 岡山市

旭川の伏流水が湧き出したものであり、江戸時代から岡山藩の御用水として使われていました。平成9年、水くみ場などを備えた公園「おまちアクアガーデン」が整備されました。

・岩井(いわい) 苫田郡鏡野町

鏡野町最北端に近い三国山の麓にある岩井滝の約100m手前に湧き出る清水。

「平成の名水百選(平成20年選定)」

・夏日の極上水

(なつひのごくじょうすい) 新見市

自然公園「大佐山」山麓に位置する夏日地区において、平成9年の地滑りをきっかけに発見されました。



※「名水百選」も「平成の名水百選」も飲用に適することを保証するものではありませんので、飲用に供される場合は、所在の自治体にご確認下さい。

■「おいしい水」ってどんな水？

みなさんは、不純物を全く含まない水がおいしいと思っていますか？実は、そうではありません。溶解成分を含まない水には味がなく、おいしくないと言われています。

厚生労働省(当時厚生省)は、「おいしい水」とは何かを考える研究会を発足させ、昭和60年に「おいしい水の要件」をまとめました。これによると、「おいしい水」とは、「適度なミネラル分や炭酸ガスを含み、いやな臭いが無い、冷えた水」とされています。

■あなたのお宅の井戸水は大丈夫ですか？

井戸水は、周りの環境変化によって影響を受けたり、管理がよくなると汚染されたりする可能性があります。

井戸水を飲用に使用されているご家庭では、日頃から色・濁り・臭い・味などの異常に注意し、安心してきれいな水を飲むために、定期的に水質検査を受けることをお勧めします。

当財団では井戸水や飲料水の検査を行っています。環境部生活衛生検査課までお問い合わせください。
TEL:086-246-6257 Fax:086-246-6258
e-mail:suishitsu@okakenko.jp

出典：環境省 名水百選ポータルHP、岡山県 おかやまの自然百選HP、おかやま旅ネットHP

平成29年度 禁煙啓発ポスターコンクール

県下の小学校4～6年生を対象に禁煙啓発ポスターの募集を行い13校142点の応募をいただきました。今回入賞した8点を紹介します。

岡山県知事賞



総社市立
総社小学校
6年
河辺 優妃さん

岡山県教育委員会 教育長賞



倉敷市立
川辺小学校
4年
横溝 真太朗くん

岡山県健康づくり財団 理事長賞



倉敷市立
川辺小学校
6年
横溝 千夏さん

岡山県禁煙問題協議会会長賞



倉敷市立
南浦小学校
4年
渡邊 大地くん



岡山市立
福浜小学校
6年
福光 桃香さん



新見市立
萬歳小学校
6年
吉尾 心花さん



真庭市立
遷喬小学校
6年
秋田 美有さん



真庭市立
遷喬小学校
6年
森田 岳人くん