

ほけんセンターだより

あなたは大丈夫？睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、さまざまな合併症を引き起こす病気です。空気の通り道である上気道が狭くなるのが原因で、肥満と関係します。他に扁桃肥大や顎が小さいことなども原因となります。



症状：いびき、夜間頻尿、日中の眠気、起床時の頭痛など。眠気は、作業効率の低下、居眠り運転事故などにもつながります。

生活習慣：肥満者は減量で無呼吸の程度が軽減することが多く、生活習慣の改善が重要です。アルコールは睡眠の質を悪化させるため、晩酌は控えましょう。

放置しておくとう髙血圧、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす危険性が約3～4倍高くなります。自分では気づきにくいですが、家族からの指摘や当てはまる症状がある場合には医療機関で検査・治療を受けましょう！

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



予防接種

高齢者肺炎球菌（23価）予防接種

令和3年度対象者の接種期間は、3月31日(木)までとなります。令和3年度健康カレンダーを確認の上、接種を希望する方は、各保健センター窓口へ書類を取りにお越しください。

ただし、過去に接種(一部助成または自費)したことがある方は、助成の対象になりません。なお、令和4年度の対象者は4月1日以降に変わります。

麻しん風しん第2期予防接種

令和3年度の対象者は、平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれのお子さんです。接種期間は、3月31日(木)までとなります。接種していない方は、早めに接種を受けましょう。

子育て世代包括支援センター

お子さんの健やかな成長のために 朝ごはんを食べよう

朝ごはんのチカラ

- ①脳や体にエネルギーが送られ、脳や体の目覚ましになる。
- ②食べ物が胃に送られると、胃腸が動き始め、朝の便通が良くなる。
- ③成長に必要な栄養素を補給することができる。

朝ごはんを食べる工夫

- ①夕ごはんは寝る3時間前までに。
- ②早寝早起き、朝日を浴びて起きる。
- ③起床後30分以上空けて食べる。
- ④食が進まないときは果物、ヨーグルト、おにぎり等、少しでも食べられるものを食べる。

主食・主菜・副菜のそろった食事を食べましょう。

主食 + 主菜 + 副菜

ごはん 肉、魚、卵 野菜、キノコ
パン、麺類 大豆製品 海藻、イモ類

健康マイレージクイズ

ヒント：市報2月号

子宮頸がんに関するもので、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①子宮頸がんの発症にはHPVというウィルスが関連している。
- ②HPVに感染すると、すぐに発症する。
- ③最近では、高齢者の子宮頸がんが増えている。
- ④子宮頸がんの検査は、頸部の細胞診で短時間で終了する。

【回答欄】

①	②	③	④

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。