

◆◆◆いきいき健康通信◆◆◆

無呼吸症候群の重症化を防ぐ

■睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に気道が塞がることで、呼吸が止まる、または呼吸が浅く・弱くなり、それによってさまざまな日常生活障害を引き起こす疾患です。最近ではSASと循環器疾患との深い関係が分かってきました。

また、頻繁に起こる無呼吸による血液中の酸素の低下、途中覚醒による睡眠の分断などにより多くの生活習慣病の合併症を引き起こすことも分かっています。

特に循環器疾患においては、高血圧は健常者の1.37倍、夜間突然死は2.61倍、脳卒中・脳梗塞は3.3倍リスクが高くなります。また、夜間の睡眠の分断により日中の眠気や集中力の低下、居眠りなどが引き起こされ、交通事故の発生が健常者の7倍との報告があります。

SASは、上気道が塞がるまたは、部分的に狭くなることで起こる「閉塞型睡眠時無呼吸症候群」の病態が最も多く、生活習慣病と併せて治療が必要となります。

■主な症状

- ・いびきをかく
- ・集中力・記憶力の低下
- ・寝汗をかく、寝相が悪い
- ・日中の強い眠気
- ・何度もトイレに起きる
- ・倦怠感・頭重 など

SASの診断検査は主に睡眠中に行いますが、外来でできる検査もあります。さらに、専門の医療機関を受診し検査を受けることで、治療も確立されていますので受診をお勧めします。

■治療方法

閉塞性睡眠時無呼吸症候群の治療は、さまざまな方法がありますが、肥満・メタボリックシンドローム、高血圧・高血糖、脂質異常などの生活習慣病を併発する人が多いため、生活習慣病の治療および生活改善と併せて行う必要があります。

- ・口腔内装置による治療
 - ・外科手術による治療
 - ・CPAP（シーパップ）療法（持続陽圧呼吸法） など
- 県内の専門医療機関については、役場住民福祉課（☎49-3112）にお問い合わせください。

（文：村住民福祉課 村山保健師）

公的年金は、老後だけではなく、万一の場合の障害や死亡に対する保障もしています。社会を支える一員として公的年金に加入し、保険料を納付しましょう。

問 村住民福祉課住民係 ☎49・3113

i 募集

住宅・土地統計調査の標語を募集します

募集内容 調査への理解を深め、調査が正確かつ円滑に行われるような標語

応募条件 ①応募作品は、自作で未発表のものに限る／②応募は、1人1点

募集期限 2月7日（木）

応募方法 はがきまたは電子メールに作品、氏名、性別、年齢、住所、電話番号

番号、職業を明記の上、総務省統計局国勢統計課へ応募してください。

問 総務省統計局国勢統計課 ☎03・5273・1005

「うつ病」セミナー

参加者募集

日時 ①1月11日（金）／②1月25日（金）／③2月15日（金）／各回とも午後1時30分～午後3時15分

場所 県南保健福祉事務所

対象 講演：「うつ病」に関する

心のある方／家族交流会：「うつ病」の治療を受けている方の家族

内容 ①講演「うつ病の基礎知識」／②講演「うつ病の方への接し方について」／③体験発表「私のうつ病体験」発病から回復まで／各回とも講演終了後に、家族交流会を開催します。

申し込み 事前に県南保健福祉事務所へ電話またはファックスで申し込んでください。

問 県南保健福祉事務所

i 年金

がいき者支援チーム ☎0248・22・5649 / FAX0248・22・5451

新成人の皆さん、20歳になったら国民年金加入手続きを

成人式を迎えられた皆さん、おめでとうございます。若い皆さんにとって「年金」は「まだまだ先のこと

という認識ではないでしょうか。しかし、老後は誰にでも平等に訪れるものです。日本では、20歳から60歳までの現役世代が、65歳以上の老後を支える「公的年金制度」が設けられています。日本に住む20歳から60歳までの方は、必ず公的年金に加入し、保険料を納めることが義務になっています。すでに厚生年金や共済年金に加入している方を除き、成人の責任として国民年金の加入手続きを忘れずに行ってください。

なお、国民年金には、保険料の支払いが困難な場合に、申請により保険料が免除される制度や、学生や20代の方には保険料を後払いできる納付特例（納付猶予）制度がありますので、希望される方はこの申請も忘れずに行ってください。

公的年金は、老後だけではなく、万一の場合の障害や死亡に対する保障もしています。社会を支える一員として公的年金に加入し、保険料を納付しましょう。

問 村住民福祉課住民係 ☎49・3113

i 案内

農業委員会委員 選挙人名簿登録申請

農業委員会では、「農業委員会選挙人名簿」を作成しますので、申請書にもれなく記入し、組長さんに提出してください。

選挙権を有する資格要件

①年齢：平成25年1月1日現在、鯨川村に住所があり、平成25年3月31日までに満20歳に達する方

②経営耕地面積：10^ア以上の農地を耕作している方とその配偶者および同居親族

③農業従事日数：年間おおむね60日以上

提出期限 平成25年1月5日（土）までに組長さんへ、組長さんは1月6日（日）までに区長さんへ提出してください。

問 村農業委員会事務局 ☎49・3197

除雪にご協力ください

村では、積雪が15センチ以上となった場合に除雪することとしていきます。除雪は村内の工事請負業者5社と村が、村道や農道、林道を実施しています。自宅の門口にたまった雪は、それぞれの管理者（所有者や利用者）で除雪していただくようご協力をお願いします。

問 村地域整備課 ☎49・3116

「手・まめ・館」の定休日について

村農産物加工・直売所「手・まめ・館」は、2月から毎月第一水曜日が定休日となります。

問 村農産物加工・直売所「手・まめ・館」 ☎49・2556

鹿角平観光牧場売店 冬期間も営業します

鹿角平観光牧場内の売店は、3月まで冬期営業時間で営業しています。

営業時間 午前9時～午後3時30分

定休日 毎週木曜日 ※12月29日～1月4日は休みとなります。

歯の日

8日は歯の日

防災無線でむし歯予防を呼びかけます。

1月の担当は ———

鯨川幼稚園

星 拓馬くん
須藤 颯歩ちゃん
水野 来美ちゃん
湯坐 斗喜也くん
関根 瑞基くん



問 (有)鹿角平観光センター ☎48・2010 / 村商工会 ☎49・2171

基本調査問診票の 出前書き方説明会

県と県立医科大学では、「県民健康管理調査基本調査問診票」に関する出前書き方説明会や相談会を要望

にに応じて開催します。

開催時間 平日午前9時～午後4時

定員 1回当たり10名～15名

詳しくは、県立医科大学 県民健康管理センターへお問い合わせください。

問 福島県立医科大学 県民健康管理センター ☎024・547・1786

■電話番号

鯨川村役場（代表・総務課）
☎ 0247-49-3111
FAX 0247-49-2651

住民福祉課	
健康係	49-3112
住民係・福祉係	49-3113
農林課	49-3114
企画調整課	49-3115
地域整備課	
建設係	49-3116
環境係	49-3196
農業委員会	49-3197
議会事務局	49-3198
出納室	49-3199

【その他の機関】

教育委員会	49-3151
図書館（歴史民俗資料館内）	49-3106
農業者トレーニングセンター	49-3295
学校給食センター	49-2113
こどもセンター（保育園・幼稚園）	29-1010
国保診療所	49-2028
ほっとはうす・さめがわ	48-2555
手・まめ・館	49-2556
山王の里	48-2848

■鯨川村公式ホームページ
http://www.vill.samegawa.fukushima.jp/

■今月の納税
後期高齢者医療保険料：第6期
※納期限：1月31日（木）

お誕生

11月届け出分・敬称略



関根 凛太郎・男
平 24.11.2 生
住所…反田
保護者…政市郎・郁美



藤田 来・男
平 24.11.13 生
住所…伏木田
保護者…愛



須藤 叶悠・男
平 24.11.19 生
住所…水口
保護者…勝久・真澄

おく
やみ

11月届け出分・敬称略

住所	氏名	月日	年齢
酒垂	石井 文夫	11.1	52歳
大犬平	岡部 セン	11.2	92歳
発地岡	高野 勇	11.6	81歳
戸草	本郷 玉枝	11.11	83歳
下	菊地 末次	11.15	76歳
福原	芳賀ヤエ子	11.18	89歳
羽双	甲賀 武美	11.24	79歳
越虫	藤田セツ子	11.24	73歳
世々麦	星 俊一	11.27	80歳
関口	生田目常雄	11.28	85歳

人の
動き

12/1 現在・()は前月比

人口	3,988人 (-13)
女	1,989人 (-5)
男	1,999人 (-8)
世帯	1,158戸 (-2)

寄付
寄贈

11月受理分・敬称略

- 社会福祉事業のために[金員]…石井一弥(酒垂) 岡部イネ子(大犬平) 高野富一(発地岡) 本郷喜美(戸草) 菊地辰雄(下) 芳賀道夫(福原) 甲賀美智子(千葉県) 藤田美光(越虫) 鈴木隆(埴町) 生田目利夫(関口)
- 鮫川ふるさとづくり寄附金(その他村長が認める事業)…たすけあいネット さめがわ(清水国明代表)
- 村施設に[ぞうきん、足ふきマット]…大塚キヨ(埼玉県)

※お誕生・おくやみ・寄付欄への掲載を希望されない方は、届け出の際に申し出てください。

●編/集/後/記

■新年あけましておめでとうございます。今年も「広報さめがわ」をよろしくお願いたします。■私の今年の目標は「磨(みがく)」。魅力的な広報紙を作れるよう技術や能力を磨いていきたいと思っております。(前田)

暮らしのカレンダー

☎=休日当番医 [歴]=歴史民俗資料館 [公]=公民館 [図]=図書館 [保]=保健センター [ト]=農業者トレーニングセンター [ほ]=ほっとはうす・さめがわ [こ]=こどもセンター

日	月
6	7
13	14
20	21
27	28
3	4

火	水	木	金	土
1/1 元旦 ☎東館診療所(矢祭町) ☎46-3165 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	2 ☎大木医院(榎倉町) ☎33-2424 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	3 ☎金澤医院(矢祭町) ☎46-2312 ●図書館休館日 ●トレセン休館日	4 ●役場仕事始め ●消防団出初式…10:30~[公]	5
8 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●幼稚園、各小・中学校第3学期始業式	9 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面)	10 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	11 ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●やまゆり保育室[こ]	12
15 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	16 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●日常生活訓練事業(やまぶきの会)…10:00~15:00[保] ●おはなしの森…15:30~/鮫川小	17 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●やまゆり乳児室[こ]	18 ●心配ごと相談…13:00~15:00[公]	19
22 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面) ●10か月児健診・お母さんの口腔健康相談…9:30~[保]	23 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●おはなしの森…15:30~/鮫川小	24 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	25 ●保育参観[こ]	26
29 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	30 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●おはなしの森…15:30~/鮫川小	31 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保] ●後期高齢者医療保険料納期限	2/1 ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	2
5 ◆送迎バス運行日(西野・西山・富田方面)	6 ◆送迎バス運行日(中野・東野方面) ●手・まめ・館定休日 ●やまゆり保育室[こ] ●おはなしの森…15:30~/鮫川小	7 ◆送迎バス運行日(渡瀬・青生野方面) ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	8 ●筋力づくり教室…10:00~15:00[保]	9

※行事などの日程は都合により変更になる場合があります。