



友野 勤 医師
(吉備医師会から)

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の無呼吸により、睡眠中にしばしば目が覚め、日中に眠気を伴うことが多く、家人に指摘されることが多い病気です。

高度の肥満や傾眠、全身衰弱の合併症で、肥満により換気障害が出現しますので、肥満を改善することが大切です。しかし、最近では肥満でない人にも多い

今月のテーマ
睡眠時無呼吸症候群

傾眠かどうかを判定してみましょう

ようで、飲酒や過労、鼻づまりなどで増悪するようです。ほとんどの患者さんに強いいびきがあります。

傾眠とは、ウトウトとした状態で、大声やつねるなどの刺激で目を覚ます状態。この傾眠傾向を判定するため、次の質問のような状況のとき、眠ってしまうかどうかを答え、その点数を合計してください。8点以上の人は、かかりつけ医に相談されることをお勧めします。

【判定と点数】

0点=眠ってしまうことはない
1点=ときに眠ってしまう

2点=しばしば眠ってしまう
3点=ほとんど眠ってしまう

【質問】

- ①座って読書をするとき
- ②テレビをみているとき
- ③会議、劇場などで発言せずに座っているとき
- ④乗客として1時間続けて車に乗っているとき
- ⑤午後、休息で横になったとき
- ⑥座って人と話をしているとき
- ⑦アルコールなしの昼食をとった後、静かに座っているとき
- ⑧自動車を運転中に信号などにより数分間止まったとき

(Johns MW: Sleep 14:540-545, 1991より引用。改変)

防犯 総社署から
のすすめ

振り込め詐欺の被害は、いまだに後を絶たず、その手口はますます悪質・巧妙化しています。

警察官をかたる詐欺

警察官をかたってキャッシュカードを奪う詐欺が、昨年多発しました。電話帳に掲載されている女性名を狙って電話をかけてきます。

【手口】

「あなたの口座が犯罪に使われている」と不安をおおる言葉で引

だまされないぞ! 一振り込め詐欺一

きつけ、言葉巧みにカードの暗証番号を聞き出します。その後、金融機関職員を名乗る犯人が家を訪問し、カードをだまし取り、現金を引き落とされます。

【対策ポイント】

警察官などを名乗って、「キャッシュカードを預かる」「暗証番号を教えてください」などという言葉が出たら注意を。

架空請求詐欺、融資保証金詐欺、還付金詐欺

これらの詐欺についても、依然その被害が後を絶ちません。

【手口】

社会保険事務所の職員を名乗って電話をかけ、ATMへ誘い

出し、電話で誘導して口座から現金を振り込ませます。

【対策ポイント】

社会保険事務所の職員などを名乗って、「払いすぎの医療費を返します」「ATMに着いたら電話をしてください。操作方法を教えます」などの言葉が出たら注意を。

公的機関が電話などで振り込み手続きを案内したり、ATMを使って振り込み手続きをさせることはありません。疑わしい電話には、「いったん電話を切る」「すぐに110番通報する」などして、大切な財産を守りましょう。

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎94-0110)

まちづくり

総合計画の後期基本計画案が答申される

問い合わせ 企画課企画調整係 (☎8213)

平成23年度から27年度までの市のまちづくりの指針となる第1次総社市総合計画後期基本計画の素案を審議していた市総合計画審議会(会長・清水男)は1月28日、検討を加えた素案に意見を付け、市長に答申しました。

地域の絆を深め、活発な交流が必要」「子育て王国そうじやの取り組みを発展継承させ、高齢者には生きがい、障がい者には自立した生活を安心して送れる社会を」「専門知識をもち、政策立案能力を備えた職員の育成」「市民の理解を得、健全な財政を維持しながら

計画的な市政運営」の4点。このことに配慮して計画を完成させることを求めています。

や情勢から取り組む施策を見直し、素案には子育て支援や産業振興、交流、人材育成などに重点を置いた4つのプロジェクトを新たに盛り込んでいます。市では、答申の内容やパブリックコメントの意見を尊重し計画を完成させ、4月から運用します。



「家族のきずな」携帯写真コンテスト
最優秀賞
「もしもーし、お姉ちゃんですよ」
角谷 佳代子さん(宿)

子ども条例の制定を機に、子どもを囲んで家族が共に語り合って過ごし、家族のきずなを深めてもらおうと、「家族のきずな」をテーマに携帯写真コンテストを実施。135点(94家族)の応募があり、審査の結果、最優秀賞には、角谷佳代子さん(宿)の「もしもーし、お姉ちゃんですよ」が選ばれました。

角谷さんの作品は、これから生まれて来るきょうだいに話しかけようとするお姉ちゃんのやさしい気持ちと、それを見守る母の愛情が表現されたものです。

優秀賞は、岡室英樹さん(井手)の「寝そべて頭くっつけて大笑い」と、中野裕子さん(小寺)の「幸福」です。

応募していただきました皆さん、ありがとうございました。図書券の当選者は、市のホームページで紹介しています。



入賞者の記念撮影。「家族のきずな」携帯写真コンテストの入賞者を2月1日、市役所で表彰した

問い合わせ こども課子育て支援係 (☎92-8268)