

病院だより97



睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群をテーマとしたテレビ番組を最近よく見かけようになりました。今注目されている病気であり、わかりやすく紹介したいと思います。



睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が止まる病気です。寝ている間の無呼吸に私たちはなかなか気づくことができないため、検査・治療を受けていない患者さんが日本には300万人以上いるとも言われています。

「いびきがひどい」などご家族に言われたり、「日中の眠気」や「疲労感」を感じたことはありませんか？

睡眠時無呼吸症候群の人は、日中の眠気のため健康な人の約7倍交通事故の発生率が高いと言われています。

また高血圧や脳卒中・心臓病などの発症リスクが高まり、重症の場合、高血圧は約2倍、脳卒中は約3倍、心臓病は約3～4倍、糖尿病は約1.7倍なりやすいという報告があります。

すべての病気にいえることですが、早期発見・早期治療が大切です。そのためにきちんとした検査をすることが必要で、原因は何か？どれくらい重症か？をきちんと調べ、治療につなげることが大切となります。

睡眠時無呼吸症候群の**検査**として、まず簡易睡眠検査（簡易PSG: Polysomnography)を行います。手首、指、胸にセンサーを一晩装着するだけの簡単な検査で、ご自宅で検査ができます。酸素飽和度、いびき、脈拍などから、睡眠中に何回無呼吸が起こっているのかを調べます。検査料は3割負担の場合で2,700円、2割負担で1,800円、1割負担で900円となります。

診断がつけば適切な**治療法**を選択します。治療はCPAP療法、マウスピース、外科手術、生活習慣改善などがあります。CPAP療法は現在最も有効とされている治療で、寝るときにマスクを装着し一定の風圧の空気を送ることで気道を広げ、無呼吸が起きないように予防する治療法です。



きちんと診断し治療を行うことで睡眠時無呼吸が招く症状を改善し、合併症である高血圧や脳卒中・心臓病などの病気を予防できます。美祢市立病院では睡眠時無呼吸症候群の検査・治療を受けることができますので、気になる人はご相談ください。

チェックしてみましょう!

- 周囲の人から、いびきをかいていることを指摘されたことがある
- 夜中に何度も目が覚めトイレに行ってしまう
- 朝に目が覚めると、喉が渇いている
- 十分に眠ったはずなのに、朝起きてても疲れがとれていない
- お酒を飲む機会が多く、いつもついつい飲み過ぎてしまう
- 肥満体型で、おなか周り(おへその高さ)が男性で85cm、女性で90cmを越えている
- 首が太くて姿勢が悪い
- 下あごが小さくて歯ならびが悪い
- アレルギー性鼻炎(鼻づまり)などの鼻の病気や、アデノイド、扁桃肥大などののどの病気がある

4個以上あてはまった人は睡眠時無呼吸症候群である可能性があります。気になる人はご相談ください。

問い合わせ先 美祢市立病院
睡眠時無呼吸症候群支援チーム
(☎0837(52)1700)

スポーツの秋! 第12回(令和元年度)美祿市民体育祭を開催します

種目	開催日	会場	運営	申込締切	申込み・問い合わせ先(事務局)
卓球	10月6日(回)	美祿スポーツセンター	卓球協会	9月20日(金)	【松原】0837(53)1313
ソフトボール		美祿中央公園外	ソフトボール協会	9月20日(金)	【松尾】080(2944)0014
ゲートボール	10月7日(回)	美祿中央公園	ゲートボール協会	9月25日(金)	【金子】0837(57)0548
ラージボール卓球	10月13日(回)	美祿スポーツセンター	ラージボール卓球協会	9月22日(回)	【板村】090(7542)2438
バレーボール		大嶺中学校体育館	バレーボール協会	10月4日(金)	【松本】0837(52)5251
グラウンド・ゴルフ	10月14日(祝)	美祿中央公園	グラウンド・ゴルフ協会	8月30日(金)	【橋本】0837(56)1106
ニュースポーツフェスティバル		美祿市民球場	スポーツ推進委員協議会	当日	0837(52)5261
子ども交流大会		美祿市民球場	スポーツ少年団本部	9月27日(金)	0837(52)5261
弓道	10月19日(土)	美祿市弓道場	弓道連盟	当日	【藤井】090(7545)3994
	10月20日(日)				
ソフトテニス	10月20日(回)	大嶺中学校 美祿中央公園 秋芳テニスコート	ソフトテニス連盟	10月10日(金)	【柿村】0837(64)0743

※競技内容、雨天等による中止のお知らせについては、種目により異なりますので、各運営事務局へご確認ください。

※ゲートボール競技について、雨天の場合は、10月11日(金)に順延となります。

みなさんのご参加をお待ちしています

問い合わせ先 美祿市民体育祭実行委員会事務局(教育委員会事務局生涯学習スポーツ推進課内) ☎0837(52)5261

ぶちおいしい! ~健康づくりや地産地消をテーマに季節ごとにおすすめの料理を紹介します~

作ってみよう! 今月のおすすめ料理

問い合わせ先 健康増進課 ☎0837(53)0304

お酢の力で 疲労回復効果も☆ もったいないピクルス

材料 (作りやすい分量)

- きゅうり 1本
- ミニトマト 10個
- ・酢 200ml
- ・水 50ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・はちみつ 40ml



*お好みで唐辛子やだし昆布、ローリエ
(全量 エネルギー260Kcal、塩分量0.0g)

作り方

- ①きゅうりをスティック状に切る。ミニトマトはへたを取る。
- ②鍋に酢、水、砂糖、はちみつを入れて沸かし、漬け汁を作る。
- ③保存容器に野菜を入れ、②の漬け汁を注ぐ。好みで唐辛子やだし昆布と一緒に漬ける。
- ④冷蔵庫で保存し、食べごろは2日後から。1週間を目安に食べきりましょう。

〈ワンポイントアドバイス〉 塩を使わない甘酢漬けです。
残り野菜も美味しく食べることができますよ。
にんじんや大根、玉ねぎ等いろいろな野菜で試してみてください。

移動市長室(9月予定)

市長が地域に出向き、市民の皆さんの意見を直接お聞きします。

※ 先着順に対応させていただきます。また、多数の面会希望があった場合、1人(1組)あたりの時間を調整させていただきますことをご了承ください。

美祿市役所	9月24日(火)	13時30分~14時30分
美東総合支所	9月27日(金)	10時30分~11時30分
秋芳総合支所	9月27日(金)	13時30分~14時30分

9月は公民館での移動市長室の開催がありません。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問い合わせ先 地方創生推進室 ☎0837(52)1311

図書館だより

絵本読み聞かせ

日時 9月14日(土) 10時30分～11時30分、14時～15時
 場所 美祿図書館 1階 児童室



9月の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(祝)、17日(火)、
 23日(祝)、24日(火)、30日(月)

※美東図書館は休館日が異なる場合がありますので、
 直接お問い合わせください。

問い合わせ先 美祿図書館 ☎0837(52)0213
 美東図書館 ☎08396(2)5555
 秋芳図書館 ☎0837(62)1925

美祿図書館新刊図書案内

君が異端だった頃	島田 雅彦 著
絶声	下村 敦史 著
のっけから失礼します	三浦 しをん 著
ぱくりぱくられし	木皿 泉 著
烈風ただなか	あさの あつこ 著
宮繕かるかや怪異譚その2	小野 不由美 著
格闘	高樹 のぶ子 著
キキ・ホリック	森 晶麿 著
金庫番の娘	伊兼 源太郎 著
決断の刻(とき)	堂場 瞬一 著
時喰監獄	沢村 浩輔 著
戦国の教科書	天野 純希 著
氷獄	海堂 尊 著
やがて満ちてくる光の	梨木 香歩 著

※市内の図書館の本は、各図書館窓口で貸出申込されると、
 他の図書館から取り寄せて借りることができます。

秋吉台国際芸術村 イベント情報

問い合わせ先 秋吉台国際芸術村事業企画課
 ☎0837(63)0020 ☎0837(63)0021 ✉info@aiav.jp

現在滞在中の4人の海外アーティストの交流イベントを開催します。すべてのイベントに日英通訳がつきますので、
 お気軽にご参加ください。

トークイベント [参加無料・事前申込み不要]

日時：9月7日(土) ①14時～15時 / ②15時～16時

①「オーストラリアで作曲家として働くということ」

作曲家という仕事やオーストラリアでの活動についてステュアートさんからお話を聞いてみませんか。

- 会場 秋吉台国際芸術村研修室3
- 対象 中学生以上
- 講師 ステュアート・グリーンバウム (オーストラリア・作曲)



②「山口県の自然崇拜を撮る」イーシン・スー(ビジュアルアート)

山口県の民俗や歴史をどう作品化するか、一緒にお話を聞いてみませんか。

- 会場 秋吉台国際芸術村スタジオ1
- 対象 どなたでも(親子で参加可)
- 講師 イーシン・スー (台湾・ビジュアルアート)



ワークショップ [参加無料・要事前申込]

日時：9月14日(土) 14時～16時

「イザベラさんとヨーロッパ民話の登場人物を作ろう」

ヨーロッパ民謡から好きなキャラクターを選び、色や質感の異なる紙を使ってオリジナル切り絵人形を制作します。

- 会場 秋吉台国際芸術村研修室3
- 対象 小学生以上 ●定員 20人
- 講師 イザベラ・マザンティ (イタリア・ビジュアルアート作家)
- 申込み方法



電話、メール、ウェブサイトのいずれかから、参加者全員の氏名・フリガナ・住所・電話番号・生年月日を添えてお申込みください。

詳細は芸術村ホームページへ(☎<https://aiav.jp>)



宝くじ助成金で整備しました

令和元年度コミュニティ助成事業(宝くじ助成金)により、真長田まちづくり振興会が活動備品を整備しました。今後開催される年間行事で使用され、充実した活動が期待されます。



なお、この事業は宝くじの社会貢献広報事業の一環として、(財)自治総合センターが実施しているものです。

問い合わせ先 地域振興課 ☎0837(52)1128



ひとが育つひとが輝く教育の美祢

「秋芳中学校 ちょっといいはなし」

秋芳中学校

秋芳中学校では、生徒の頑張ったことや、よい行いを地域の人と共有することで、生徒たちの「自信」や「やりがい」、「ふるさとへの思い」につながればと考え、「秋芳中学校 ちょっといいはなしコーナー」を学校及び公民館に設置しています。さらには、地域での頑張りを学校で共有するために「架け橋」という



秋吉公民館

ボックスを設置しています。地域と学校とともに生徒たちのよさを伸ばし、様々な支援ができればと考えています。



学校と地域の架け橋

ALTの帰国報告会が行われました

学校教育課

7月22日(月)に美祢市のALT教員の帰国報告会が行われました。この度任期を終えて帰国される先生は、シェルパ・タシ・アンドリュウ・ミングマ先生(イギリス)とニュエン・ハン・ノック先生(オーストラリア)の二人です。タシ先生には5年間、ハン先生には1年間、美祢市の子どもたちに英語を教えていただきました。美祢市での経験を生かして、これからもご活躍されることを願っています。



また、二人は帰国しても、JET絆大使となり、国際交流の架け橋となります。



帰国報告をするハン先生(左側)とタシ先生(右側)

生涯学習『ひとり一学習 一スポーツ 一奉仕』

生涯学習スポーツ推進課

人権教育・啓発について

市では、『山口県人権推進指針』を基本姿勢とし、学校や地域社会における人権教育・啓発の推進に向け、「人権教育推進委員会」を開催し、学校では「指導体制の充実」等に、地域社会では「学習機会の充実」等に努めているところです。

市民の皆さんには、『山口県人権推進指針』について知っていただき、各学校での「人権参観日・講演会」、各公民館での「人権推進大会」「人権講座」等に積極的にご参加いただくと幸いです。『一人ひとりの人権が尊重された心豊かな地域社会の実現』に向けて、共に学び、共に生きていきましょう。



山口県人権推進指針



人権推進委員会の様子

化石館ミニ企画展『生きている化石』

文化財保護課

化石館では身近にある「生きている化石」をテーマに、ミニ企画展をシリーズで開催しています。これまでカブトガニ、イチョウ、ウミユリ、メタセコイアをとりあげましたが、今回は「オウムガイ」がテーマです。なぜオウムガイが生きている化石なのか、化石館まで調べに来てみてください。11月末まで開催予定です。(月曜・祝日休館)



美祢青嶺高校・成進高校 インフォメーションボード



山口県立美祢青嶺高等学校

☎0837(52)0735



中学校との交流（異校種間連携）

7月8日月に「於福中学校英語による修学旅行報告会（公開授業）」に、本校の普通科1年生特別進学コースの生徒が参加し、英語で発表をしました。



本校生徒は、この発表を基に8月26日月に「発表内容」ジオパーク秋吉台を訪れた山口大学の留学生に、地質・地形や地域の自然環境・生態系・歴史・文化などについて英語でガイドをしました。

小学校との交流（プログラミング教育）

『プログラミング教育の実施』

小学校において新学習指導要領の趣旨を踏まえ、全ての学習の基盤となる「情報活用能力」の育成に取り組めるよう、来年度に向けてプログラミング教育の実施についての支援を行います。



プログラミングロボットを活用した実践

大学との交流（地域探究）

『地域活性型インターンシップ』



山口大学理学部の留学生と英語によるジオガイドを行っています。

『福岡大学商学部「ゆめラボ2019～人生をリデザインする」』



福岡大学商学部とのインターネット遠隔ミーティングによる、「対話・体験型ワークショップ」を実現しています。
※本事業は、山口県ひとづくり財団の支援事業「夢・志応援プロジェクト事業」の助成金にて実施しています。

全国ロボット競技大会山口県予選会 9月28日(土) 本校体育館会場

競技概要 競技時間は3分間。「リモコン型ロボット」と「自立型ロボット」により、4種類の得点対象物（ペットボトル、ゴルフボール、テニスボール、卓球ボール）を取り込み、指定置場へ搬送・射出します。競技終了時における得点対象物の点数の合計を競うものです。



成進高等学校

☎0837(52)1350

SEISHIN
Seishin High School



今年度も多くの中学3年生や保護者に成進高校を見て、聞いて、雰囲気を感じてほしいという思いで、オープンキャンパスを3回行います。1回目（7月30日(火)）はおかげさまで、約300人の中学生や保護者の皆さんに来ていただきました。

暑いなか、学校紹介や授業や部活動体験、そして各イベントを盛大に行うことができました。教職員だけでなく、本校生徒も参加者に笑顔で対応し、積極的にあいさつや声かけ等をしていました。



全体会の様子



体験講座(電卓)の様子



部活動体験の様子

2回目のオープンキャンパスは9月21日(土)、3回目は10月19日(土)に行く予定です。

2回目は、特に本校の卒業生による3年間を過ごしての本音トーク!、来校者全員へオリジナルの「クルトガシャープペンシル」をプレゼントなど、その他の企画も少しずつ変えて、魅力いっぱいの内容を予定しています。

3回目は、本校の入試対策講座をメインに行います。

この講座では、国語、数学、英語の各教員が、入試問題の傾向や対策等のポイントを分かりやすく、丁寧に皆さんへ教

えていきます。また、入試対策講座だけでなく、部活動体験（サッカー、硬式テニス、卓球、吹奏楽）、調理講座、パソコン講座なども、もちろん毎回内容を変えて行う予定です。

地元的美祢市にある高校へ実際に来て、見て、雰囲気を感じて、充実した一日を送りませんか?本校生徒、職員一同、多くの美祢市の中学3年生や保護者が参加されることを心待ちにしています。

9月のイベント CALENDER

カレンダー内の記号の説明

- ◆：各種相談 ●：保健 □：掲載ページ
- ：その他イベント

* 集団検診の詳細は8月号16頁をご覧ください。

1日	16日	【敬老の日】 ■ 豊田前地区敬老会⑭
2日	17日	■ * 集団検診[子宮がん検診] (美祢市福祉センター)
3日	18日	◆ 人権・行政・心配ごと相談⑮ ● 3歳児健康診査⑰ ■ 大嶺地区敬老会⑭ ■ * 集団検診[乳がん・子宮がん検診] (赤郷交流センター)
4日	19日	◆ 弁護士による無料法律相談⑮ ● からだスッキリ教室【4回目】⑰ ■ 大嶺地区敬老会⑭ ■ * 集団検診[乳がん・子宮がん検診] (綾木ふるさとセンター)
5日	20日	◆ 司法書士による無料法律相談⑮ ● 育児相談⑰ ● ミニうんどうかい⑰ ■ やさしい日本語教室[美祢市民会館 13時30分～15時30分]
6日	21日	● 親子のつどい⑰ ■ 大嶺地区敬老会⑭ ■ * 集団検診[乳がん・子宮がん検診] (美東保健福祉センター)
7日	22日	■ 令和元年度 美祢市サテライトカレッジ「『広辞苑』の編者 新村出とやまぐち[美東センター 10時～11時30分]
8日	23日	【秋分の日】
9日	24日	■ 秋芳地区敬老会⑭
10日	25日	◆ 職業・行政・心配ごと相談⑮ ■ 秋芳地区敬老会⑭
11日	26日	● 育児相談⑰
12日	27日	■ 美祢市人権教育ふれあい講座 (第4講座) ⑧
13日	28日	■ 美祢ランタンナイトフェスティバル【表紙】 ■ にこにこファミリーズ⑰ ■ 伊佐地区敬老会⑭ ■ 第3回豊田前キッズスクール[豊田前公民館 9時～11時]
14日	29日	■ 豊田前町民親睦グラウンド・ゴルフ大会 [豊田前小学校グラウンド 8時30分～12時] ■ 於福町民グラウンド・ゴルフ大会 [於福中第2グラウンド 9時～12時]
15日	30日	■ * 集団検診[大腸がん検診] (豊田前公民館/美祢市保健センター)



山口県央連携都市圏域のイベントと合わせて、お出かけしませんか？

- 美祢市 萩市 津和野町
- 山陽小野田市 宇部市 山口市 防府市

その他のイベント情報は市のホームページでも発信しています。



萩市 萩・食の祭典2019 HAGIフットフェスティバル

9月16日祝 12時～15時

- 会場 道の駅しーまーと横 (萩市椿東4160-61)
- 問い合わせ先 萩市企画政策課 [☎0838(25)3102]

山陽小野田市 第10回かがく博覧会

9月28日土、29日日 10時～17時

- 会場 おのだサンパーク (山陽小野田市市中川16-4-1)
- 問い合わせ先 山陽小野田市教育総務課 [☎0836(82)1200]

山口市 山口ゆらめき回廊

9月16日祝、23日祝 18時30分～

- 会場 香山公園(山口市香山町7-1)
- 問い合わせ先 大路ロビー [☎083(920)9220]

津和野町 津和野夜神楽2019

9月7日土、14日土、15日日、21日土、22日日 20時～

- 会場 太鼓谷稲成神社 (津和野町後田409)
- 問い合わせ先 津和野町観光協会 [☎0856(72)1771]

宇部市 チームラボ 宇部市ときわ公園 2019 世界を旅する植物館 水の道 光の道 開催中～11月4日月

- 会場 ときわミュージアム (宇部市野中3-4-29)
- 問い合わせ先 宇部市ときわ公園課 [☎0836(37)2888]

防府市 第12回「腕前探訪」ふるさとの匠たち

9月13日金～16日祝 10時～16時 (16日祝は15時30分まで)

- 会場・問い合わせ先 アスピラート(防府市戎町1-1-28) [☎0835(26)5151]