

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2022
11
vol.377

Healthy Information Magazine



ウォーキング大会開催…………… P2.3

令和4年度 中部ブロック会議 …… P3

北陸いいところ探訪 さばえめがねハウス
[SABAE MEGANE HOUSE] … P4.5

健康講座
[睡眠時無呼吸症候群について] … P6.7

わが家の元Kids …………… P8

感冒対策セットの配付について…… P8



ウォーキング大会開催



第48回ウォーキング大会が9月25日(日)、石川・富山の2会場で開催されました。当日は両会場とも好天に恵まれ、時折涼しい風が吹く絶好のウォーキング日和となりました。それぞれ開会式のあと、準備体操をしてから出発しました。閉会式では、完歩証とお弁当を手渡し解散となりました。

ISHIKAWA

石川会場 徳光海岸周辺コース ≫ 5km

松任海浜公園駐車場を出発し、稲刈りが終わった田んぼのあぜ道等田園地帯を歩き、海のそばのサイクリングロードを通り同駐車場に戻りました。



TOYAMA

富山会場 氷見市内コース ≪ 5km

比美乃江公園中央駐車場を出発し、海岸沿いを通り、プロゴルファー猿ポケットパーク、忍者ハットリくんカラクリ時計を經由し同駐車場に戻りました。



令和4年度 中部ブロック会議

10月6日(木)、京都市の都ホテル京都八条において、本部の役職員ならびに中部各支部の支部長と法令遵守担当責任者、事務局長が出席して、令和4年度の中部ブロック会議が開催されました。

当番支部の松田文衛三重県支部長の挨拶に続いて本部役員の齋藤悦郎理事長が挨拶されました。

会議では「法令遵守について」、「支部運営について」、「保健事業について」の研修が行われました。

法令遵守、支部運営については、国民健康保険組合における関係法令や組合同規約及び規定等について説明がありました。

保健事業については、令和2年度の被保険者の医療費等の状況を基に、ブロック別・支部別に疾病分類等の観点から集計されたものが示されました。それによると、疾病分類別医療費において最も高額となっている

疾病は糖尿病で、1件当たりの医療費は上位10疾病の中で唯一全ブロックで増加しており、共通した課題となっています。糖尿病は合併症も多く、人工透析となるリスクもある疾病であるため、適切な生活習慣の周知や改善の取り組みが重要であると説明がありました。





福井県鯖江市

SABAE MEGANE HOUSE

さばえめがねハウス



漆器のまち・河和田に開いた宿「JAPAN CRAFT HOUSE」をリニューアル。リビングルームには家具職人が県産材で仕立てた壁やめがね黒板があらわされる。



めがねフレームに使われるアセテート素材を用いて、職人が加工したシャンデリアがゴージャスな雰囲気。



めがね素材でつくられた温かみのあるランプシェードにも、地元めがね職人の熟練技が光る。

メイド・イン・鯖江の めがねの世界に浸る 1日1組限定の宿。



めがねの世界三大産地の一つであり、約95%の国内シェアを誇る福井県鯖江エリア。その山あいに2022年4月に誕生した「さばえめがねハウス」は、世界初の「めがねをテーマにした一棟貸しの宿」だ。

古民家をリノベーションした懐かしさが漂うこの宿は、11LDKに3つのシャワールームと4つのトイレも備え、最大14名が宿泊できる。宿泊部屋は和室以外にドミトリールームも。キッチンに調理器具、食器まで完備されているが、希望すれば食事の手配にも対応してくれる。それゆえ家族旅行だけでなくグループの合宿や企業の研修などにも多く利用されているという。

玄関で迎える、めがねをモチーフにした暖簾や大提灯。各部屋や廊下には、めがねのネオンサインをはじめ、めがね素材のシャンデリアやランプ、オーナメントなどが随所に配され、遊び心満点の空間となっている。中でも、地元職人こだわりの上質めがねを心ゆくまで試し、とっておきの一本を探す特別体験ができるのは産地ならではの、まさにめがねづくしの宿で、思い出深いひとときを過ごせる。



食事はチェックインの3日前までに予約すれば相談に応じて手配してくれる(4名より、夕食1名3,300円～、朝食1名1,650円～)。



柚子と赤なんばの深い香りと辛みが特長の鯖江市河和田の伝統薬味「やまうに」をつくる体験を宿内で行える(3日前までに要予約、3名より、1名1,100円～)。

ココに注目!

鯖江生まれの逸品めがねが100本以上かけ放題を楽しめる!



めがねシェルフでは気軽にめがね選びができる。お気に入りの一本が見つかったら、工房見学や買い物に出かけてみて。



「さばえめがねかけ放題の間」の越前筆筒の中には、鯖江産めがねがぎっしり。自分に似合うめがねと出会えるかも。



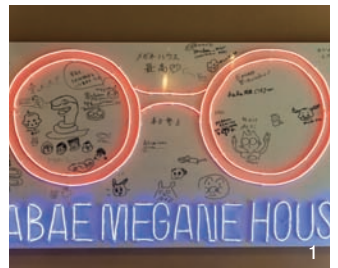
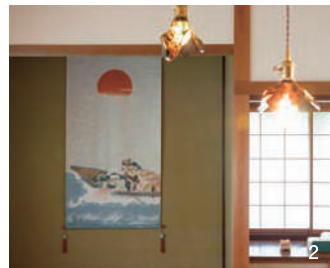
市内9メーカーの個性豊かなめがねがラインアップ。中には一般流通していない希少品もあるのだとか。



※掲載商品の価格はすべて税込です。



上・下右 / 手漉きの越前和紙の提灯が印象的な玄関。漆の引き戸を開ければ20畳もの大広間が続く。左下 / 越前筆筒の中のめがねを自由に試着できる。



1.めがねのネオンサインは記念撮影に。2.掛け軸の絵にもめがねを発見! 3.めがねのテンプルと呼ばれる300本以上の「つる」が降り注ぐ「めがねの雨」。4.カプセルホテルスタイルのベッド空間も。室内には県産材や和紙が使われている。

data

福井県鯖江市別司町31-17
Tel.090-5685-1414
チェックイン/16:00
チェックアウト/10:00
休/なし
P/あり
料/5名まで基本料金1泊55,000円、
6~14名まで基本料金に加え
1名あたり3,300円追加、
未就学児無料、連泊割引あり
<https://sabae-megane-house.com/>

めがね産地の魅力を体感できる唯一無二の宿をゆっくり楽しんでください!



株式会社わどう
代表取締役
山岸 充さん



※写真はイメージです。

睡眠時 無呼吸症候群について

金沢医科大学病院 歯科口腔科

教授 出村 昇

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群 OSA S (Obstructive Sleep Apnea Syndrome) とは睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返し、その結果、日中眠くなってしまいう傾向などの症状を呈する疾患の総称です。

1973年に米国の医学者が報告した症例が最初で、国内では電車の運転士が運転中に眠ってしまい、事故を起こしたことをきっかけに認知されるようになりまし

た。睡眠時に無呼吸(気道の空気の流れが10秒以上止まった状態)の状態が引き起こされる病気です。無呼吸が一晚(7時間の睡眠中)に30回以上、もしくは1時間当たり5回以上確認されると睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

無呼吸症状は睡眠中に起こ



写真1 肥満と無呼吸

原因として最も大きいのは肥満です。肥満度を表す BMI (Body Mass Index) が大きく(概ね25以上)太った体型で首回りも大きい体型の方は要注意です(写真1)。その他に扁桃肥大や咽頭の形態が大きい(アデノイド)、加齢などが挙げられます(写真2)。

るので本人の自覚が乏しく、家族など身近な人に睡眠中のいびきや無呼吸を指摘されて医療機関を受診する場合があります。発見が困難な場合があります。潜在患者数は国内で200-300万人にのぼると推定されています。発症率は成人男女で約5-7%、男女差はないといわれており、小児も2%程度と割合は低

いですが発症するといわれています。好発年齢は男性では40-50歳代が半数以上

を占める一方、女性では閉経後に増加する傾向があります。

自覚症状と原因

自覚症状としては睡眠中の無呼吸、それに伴う(いびき)、夜間の頻尿、日中の強い眠気が挙げられます。また無呼吸による体内の酸素不足から、起床時に頭痛を感じる人もいます。その他に集中力、記憶力の低下、夜間中途覚醒や口渇などの症状が挙げられます。

顎顔面形態で下顎が後退している小顎症など気道が狭窄しやすい要因に加えて、飲酒も舌根が沈下して(いびき)を起こしやすく、喫煙も呼吸機能が低下するので要注意です。日本人は欧米人に比べてそれほど肥満が強くないことも OSA S になるのは遺伝的に下顎が小さいことが関係していると考えられています。

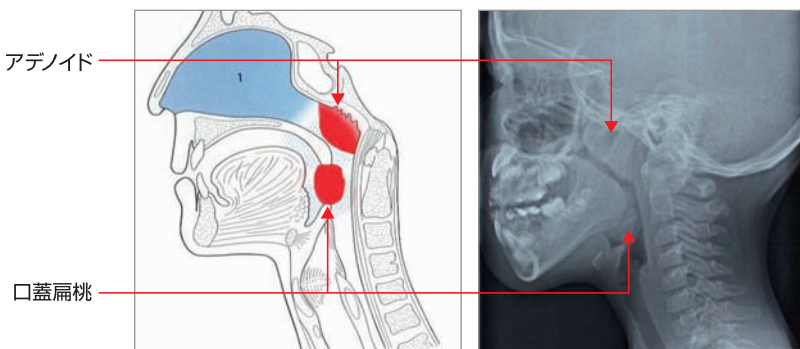


写真2 OSAS レントゲン所見

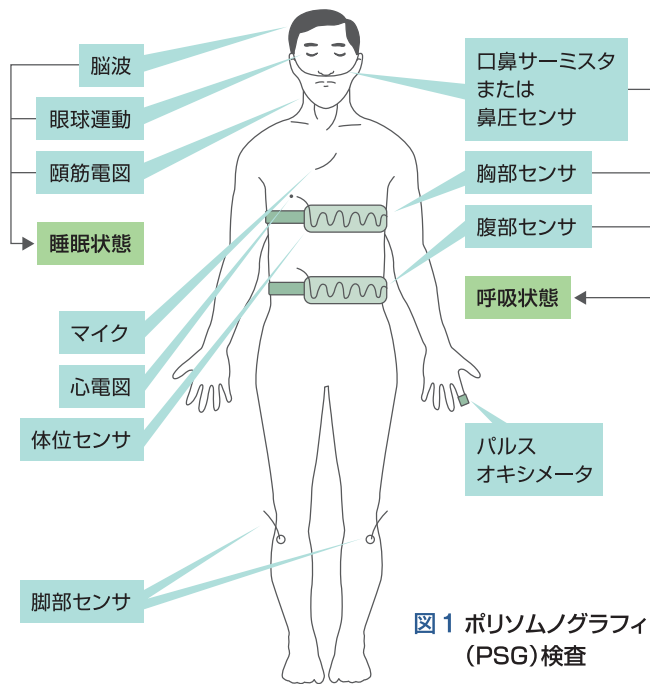


図1 ポリソムノグラフィ (PSG) 検査



写真3 マウスピース装着時の口腔内写真



図2 持続陽圧呼吸療法 CPAP (continuous positive airway pressure)

同時に口鼻・胸部・腹部の呼吸運動センサーで呼吸の状態を評価するものです(図1)。

治療方法としてはまず生活習慣の改善です。特に肥満がOSASの原因であれば生活習慣を改善し、体重を減らすことで無呼吸が改善する場合があります。

歯科では(写真3)に示すようにマウスピースを夜間に装着して気道を確保します。症状が中等度以上の場合には持続陽圧呼吸療法CPAP(continuous positive airway pressure)があります(図2)。

その他に投薬、手術を行う場合があります。

先に述べたように、公共交通機関の運転手が人身事故を起こし、社会的問題となり、この症候群がクローズアップされた経緯があります。日中にぼんやりしたり注意力が低下すると思わぬ事故を引き起こしたり、災害に巻き込まれる危険性もあります。睡眠時無呼吸症候群は日中の活動に様々な影響を及ぼすだけでなく、高血圧や心血管系障害の発症や悪化につながることも報告されています。

睡眠中の無呼吸は本人も気づきにくい症状ですので、家族にいびきの大きい方や、あるいは日中の傾眠傾向が強い方は、ご家族が受診を勧めてみては如何でしょうか。

金沢医科大学病院では睡眠医学センターでOSAS検査、治療を行っていますので、お気軽にご相談ください。

検査法、治療法

簡易検査として血液中の酸素濃度を計測するパルスオキシメーターと呼吸センサーを装着し、睡眠時の呼吸状態を評価する方法、さらに精密検査としてポリソムノグラフィ(PSG)検査があります。この検査は脳波、眼電図、筋電図から眠りの深さや睡眠の質などを判定すると

同時に関心領域の呼吸運動センサーで呼吸の状態を評価するものです(図1)。

治療方法としてはまず生活習慣の改善です。特に肥満がOSASの原因であれば生活習慣を改善し、体重を減らすことで無呼吸が改善する場合があります。

歯科では(写真3)に示すようにマウスピースを夜間に装着して気道を確保します。症状が中

等度以上の場合には持続陽圧呼吸療法CPAP(continuous positive airway pressure)があります(図2)。

その他に投薬、手術を行う場合があります。

先に述べたように、公共交通機関の運転手が人身事故を起こし、社会的問題となり、この症候群がクローズアップされた経緯があります。日中にぼんやり

Doctor



出村 昇 Noboru Demura

金沢医科大学病院 歯科口腔科 教授

略 歴

- 1984年3月 岐阜歯科大学 卒業
- 1984年4月 金沢医科大学医学部歯科口腔外科学修習医
- 1987年4月 金沢医科大学医学部歯科口腔外科助手
- 2001年4月 金沢医科大学口腔科学講座講師
- 2013年4月 金沢医科大学医学部顎口腔外科学准教授
- 2019年4月 金沢医科大学医学部顎口腔外科学主任教授



※写真はイメージです。

わが家の元Kids

元気いっぱいりんさん&ありくん姉弟

中学一年生の凛は、オシャレとダンスが大好き。メイクやネイルシールを付けて休日を楽しんでいます。小学二年生の有は、スイミングやサッカーをしていて、体を動かすことが大好き。毎日飛び回っています。趣味もタイプも違う2人はケンカも多いけれど、気が付いたら仲良く遊んでいるので不思議です。2人ともこれからも興味のあることを見つけて、毎日を楽しく過ごしてね。



りん
凛さん
(13歳)

あり
有くん
(8歳)

株式会社黒田ハウス [金沢市]

黒田 凛さん(13歳)
黒田 有くん(8歳)



感冒対策セットの配付について

保健事業の一環として、『感冒対策セット』を11月中旬に組合員の皆さまに配付しております。風邪・インフルエンザの予防にご活用ください。

品目

- マスク(3層構造:日本製)
- 除菌ウェットシート(アルコール)
- 漢方薬(顆粒)
- 解熱鎮痛剤(錠剤)

対象者

10月末時点において、被保険者資格を有する方

