

《健康ほけん課からのお知らせ》

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

総合健(検)診・レディース検診・肺がん検診を実施します。コロナウイルス対策のため予約制としますので、健康ほけん課にお電話ください。

※感染予防の観点から中止・延期する場合があります。※検査着を貸出できませんので肌着などご持参ください。

レディース健診 (※バスタオルなどをご持参ください)

実施月日	実施場所	受付時間
8月10日(火)	たびら活性化施設	9:00-11:00/13:00-15:30
8月11日(水)	たびら活性化施設	9:00-11:00/13:00-15:30

肺がん検診

実施月日	実施場所	受付時間
8月24日(火)	壱部多目的集会施設	13:00-15:00

総合健(検)診

実施月日	実施場所	受付時間
8月19日(木)	中部ふれあいセンター	9:00-11:00/13:00-15:30
8月20日(金)	中部ふれあいセンター	9:00-11:00/13:00-15:00
8月24日(火)	たびら活性化施設	17:30-19:30
8月25日(水)	中野ふれあい会館	9:00-11:00/13:00-15:00
8月26日(木)	生月開発総合センター	9:00-11:00/13:00-15:00
8月27日(金)	生月開発総合センター	9:00-11:00/13:00-15:00
9月2日(木)	平戸文化センター	9:00-11:30/13:00-15:30
9月3日(金)	平戸文化センター	9:00-11:30/13:00-15:30
9月4日(土)	平戸文化センター	9:00-11:30/13:00-15:30
9月5日(日)	平戸文化センター	9:00-11:30/13:00-15:30

今月の持タネ

閉塞性睡眠時無呼吸について

問 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

いびきを兆候とする閉塞性睡眠時無呼吸は、心臓、脳、血管に負担をかけ、高血圧、糖尿病、脳卒中、狭心症、心筋梗塞、認知症の危険を高める万病のもとで、放置すると命にも関わります。

最近ではテレビでも、電車や自動車の運転手の居眠りによる事故が報道されており、日中の眠気と閉塞性睡眠時無呼吸の関係性が一般に広く認識されるようになってきました。

寝ている間、舌や喉をコントロールしている筋肉を含め、筋肉は弛緩します。喉の後ろにある軟組織が沈下すると、気道は狭くなります。

あなたやあなたの大切な人が閉塞性睡眠時無呼吸に罹患していたり、あるいは、いびき、昼間の過剰な眠気、睡眠中の呼吸停止や歯ぎしりなどの症状を示す場合、治療が必要です。

歯科医院では、ご自身では気づいていなかったり、放置している閉塞性睡眠時無呼吸の兆候に気付くことができる場合もあります。例えば、歯ぎし

り、歯の摩耗、食いしばりの跡、詰め物や被せ物の傷みなどの特徴的な痕跡です。



- 睡眠中のいびきを指摘されたことがある。
- 昼間に眠気が襲ってくることもある。
- 疲れが取れず日常的に倦怠感がある。
- 朝起きると顎がだるい・頭痛がする。

歯科での閉塞性睡眠時無呼吸治療は口腔内装置によるものです。治療を受けるには、医科での睡眠検査と睡眠時無呼吸の診断を受ける必要があります。正しい診断のもと、適応と認められれば口腔内装置による治療を始めます。

良好な治療によって、閉塞性睡眠時無呼吸患者とその大切な睡眠同伴者の静かな夜と、快適ですっきりとした日中が実現可能です。

詳しくはかかりつけ歯科医院にご確認ください。



子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布している「平戸市健(検)診日表」をご覧ください。



8月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
8月4日(水)	生月町中央公民館	乳 12:45~13:15
8月6日(金)	平戸文化センター	3 12:30~12:45
8月10日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	妊 母 育 10:00~14:00
8月25日(水)	ふれあいセンター	1 3 12:30~12:45
8月27日(金)	平戸文化センター	乳 12:45~13:15

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ(田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所(南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ(生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば(田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場(北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園(南部:堤保育園)	27-1084	めばえ広場(生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場(田平:若葉保育園)	57-3028
かもめネットワーク(北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園(南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつぎげんきっこ広場(生月:生月こども園)	22-9206	はなぞの広場(田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1(北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所(南部:津吉保育所)	27-0222	やよいプレイランド(田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場(大島:大島村保育所)	55-2006

8月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
8月1日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
8月8日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
8月9日(月・祝)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
8月15日(日)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
8月22日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
8月29日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター(受付時間18:00~8:00) ※土日祝日は24時間対応 ☎#8000 または ☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部 ☎22-4199

※電話番号を間違いないようご注意ください。