

# INFORMATION Book

中央公民館  
図書室からの  
お知らせです

# ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎ (42) 7200

## 今月新しく 入りました。

※6月の新刊は、2日(木)から貸し出しを始めます。

### 📖 一般の本

- ・カキナーレ ―若者の本音ノートを読む(編=深谷 純一)
- ・7.5グラムの奇跡(著=砥上 裕將)
- ・ブラック・ムーン(著=逢坂 剛)

### 📖 子どもの本

- ・すずむし(作=久留島 武彦)
- ・くるくるなるなる(作=おかだ まさや)
- ・ペンギンのこまりごと(作=ジョリ・ジョン)

## 子どものお話の会

中央公民館内のこどものと  
しよつで、子どもを対象と  
したお話の会を行います。親  
子で聞きに来てみませんか。



- とき 6月11日(土) 午前11時から
- ところ 中央公民館(こどものとしよつ)
- ※参加無料、予約不要
- ※新型コロナウイルス感染症により日程が変更または中止になる場合があります
- 問い合わせ 中央公民館まで

## 中でもこの本が オススメです。

### センス・オブ・何だあ?

著=三宮 麻由子

4歳のときに「光とさよなら」した著者が、感じて知ることの大切さ・楽しさを伝えるエッセイです。

「季節の変化は匂いでわかるし、料理のできあがる過程は音の変化で楽しめる。」など、身の回りの様々な情報を全身で感じ取るヒントがちりばめられています。



### わたしのかぞくみんなのかぞく

作=サラ・オレアリー

「自分の家族のとおきのお話をみんなに聞かせてね」という先生の言葉に、「うちの家族は他と違うから」と黙ってしまう“わたし”。

ところが、クラスメイトの話を聞くとみんなの家族もそれぞれ違って…



# 広がる本だな

本は知識を深めるだけでなく、人と人とのつながりを広げてくれます。新たな本との出会いは新たな人との出会いの始まり。広がる本だなでは、新たな本との出会いの場として、毎月おすすめの本を2冊紹介いたします。今月の紹介者は由衛久子さんです。

## わたしは「ゼロ弾きのゴーシュ」

著=中村 哲

## ハ

ンセン病根絶を目指した日本人医師が、アフガニスタンに行き、医療だけでは命は救えないことがわかる。人が生きていくためには、空気と水と食料が必要なのだが、それだけではない。「ゼロ弾きのゴーシュ」のように自分のできることをする。国際情勢など、難しい問題が山積

みの中、自分のできることをすることが、自分及び世界の豊かさにつながるのではないだろうか。



## はじめてのともだち

文=星野はしる

## ネ

ズミの子どもたちが通う幼稚園で日常。すもうが好きな子や積み木が好きな子、園にはいろんな子がいる。ある日、遠い国からお友だちがやってくる。言葉もよくわからない子と一緒に生活は大丈夫だろうかと思うが、いろんなことを経験しながら子どもたちは仲良くなっていく。なかで

も、初めて通じた言葉は大切な宝物。いろんな初めてを経験しながら人は成長していく。



／6月の休館日は、1日(水)です／開館時間は午前9時から午後5時まで(1階ロビー・返却窓口は午後9時30分まで)  
／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください。

# Health

ADVICE

花香医師の

## 調子はいかが？

くらて病院 ☎ (42) 1231

くらて病院スタッフ  
からの健康  
アドバイスです



妻から睡眠中に息が止まっていると言われます。これって、睡眠時無呼吸症候群ですか？（49歳・男性）

### 睡眠時無呼吸症候群の可能性がわかります

睡眠中に呼吸が止まるなど、①から⑥は睡眠時無呼吸症候群を疑うサインです。

- ① 睡眠中に呼吸が中断する
- ② 日中に強い眠気を感じる
- ③ いびきが強い
- ④ 寝ても疲れが取れない
- ⑤ 熟睡感がない
- ⑥ 起床時に頭痛がある

### 睡眠時無呼吸症候群は身近な病気です

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome 以下SAS）とする。）は頭文字をとってSAS（サス）とも呼ばれます。バスや新幹線などの事故で、SASによる居眠り運転が疑われるというニュースを耳にす

ると思います。診断されていないケースも含めると、SASの頻度は50歳代の男性の10〜20%、女性の10%弱にも及ぶと推測されています。

### 何が起きているのか

SASは主に、睡眠時に気道（呼吸による空気の通り道）が狭くなったり、閉じたりして呼吸停止を繰り返します。

人は起きているとき気道周囲の筋肉が緊張しているため気道が大きく開かれ、睡眠中は筋肉の緊張がゆるむため気道が狭くなります。肥満で気道周囲の脂肪が多い人などは、起きているときでも気道が狭く、睡眠中には気道がさらに狭くなることで空気が通りづらくなり、呼吸停止に陥りやすくなります。呼吸停止した場合は、

苦しくなって目が覚めたり、筋肉を緊張させたりしてなんとか呼吸を再開します。睡眠中の呼吸停止なので、自分では気づいていないことが多いです。

### なりやすい要素

SASになりやすい要素は次のとおりです。

- ① 肥満（最大の危険因子）
- ② 男性（女性の2から3倍）
- ③ 加齢（有病率は若年成人から加齢とともに増え、70歳代からは横ばい）

### SASだと何が悪いのか

誰でも息を止めるとだんだん苦しくなり、いよいよ我慢できなくなると息をハアハアすると思います。SASの人は、寝ている間に何度も息が止まっているため、体は酸欠状態で苦しく

なっており、せつかくの睡眠でも体は休まらず熟睡できていません。その結果、日中は眠気が強く、居眠り運転のリスクが高まります。倦怠感、集中力低下、起床時の頭痛などが生じることもあります。また、毎晩酸欠状態を繰り返していると身体に不調をきたし、心筋梗塞や脳卒中、高血圧症、糖尿病などになりやすいことも知られています。熟睡できていないことでさまざまな悪影響が出てくるのです。

### 治療について

SASと診断されれば、重症度に応じてCPAP（シーパップ）と呼ばれる鼻マスクの治療などを受けることができます。治療により眠気、交通事故率、生存率などが改善することがわかっています。

睡眠中に息が止まる、日中に強い眠気があるなど、SASを疑った場合は医療機関で検査を受けましょう。呼吸器内科、循環器内科、耳鼻咽喉科、内科などの医院・病院にSASの検査ができるか確認してから受診するとよいでしょう。



【アドバイザー】

花香 哲也・はなかつや・平成21年産業医科大学医学部卒業。九州労災病院で初期研修後、平成23年産業医科大学呼吸器内科入局。産業医科大学病院の他、九州労災病院、製鉄記念八幡病院、新小倉病院、産業医科大学若松病院を経て、令和4年4月よりくらて病院に勤務。日本内科学会総合内科専門医、日本呼吸器学会専門医・指導医、博士（医学）。