

そのいびき大丈夫ですか？

笠岡市立病院 武井 泰彦

良い眠りについて考えたことはありませんか？睡眠は毎日当たり前にやってきます。しかし、なかなか眠れない、眠ってもすぐ起きてしまう、明け方早く目が覚め、そのまま眠れなくなってしまうなど眠りに関しての不安を訴えられる方が多数いらっしゃいます。

一方「いびきをかきながら眠っている姿」は、日常良く見かける光景です。マンガでも寝ている時の絵には「ガーガー」や「ZZZ」などの擬音語が書かれているのを目にします。いびきをかきながら眠るという状態は、とてもよく眠っている状態を代表しているようにも思われますが、果たしてそうでしょうか。

いびきの原因の一つに、「睡眠時無呼吸症候群」があります。言葉は聞いたことがあるけどどんな病気？と思われる方が多いかと思いますが。

睡眠時無呼吸症候群は、その名前の通り、睡眠中に呼吸が止まってしまい、そのため十分な睡眠がとれず、日中の眠気・だるさ・集中力の低下などの症状が出てきます。

また不眠によって体の中のバランスが乱れ、血圧が高くなる、血糖値が高くなるなどの状態が出現することがあります。さらに、メタボリック症候群と併発するようになると、脳血管疾患、心疾患の発症につながっていきます。

睡眠時無呼吸症候群は適切な治療を行うことにより快適な睡眠を取り戻すことができます。いびきが気になる方、睡眠中の呼吸が止まっているといわれる方は、睡眠時無呼吸の検査を受けてみてください。

◎睡眠時無呼吸症候群の診察日時

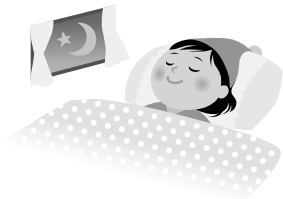
診療日：毎週水曜日

受付時間：午後1時～4時

◎問合せ

笠岡市立病院

Tel 0296-77-0034



笠岡の歴史探訪 18

酒沼川ほとりの道標と道場淵の伝説

平町の上町地内、県道稲田友部線の酒沼川沿いの分かれ道に、「右かさま道 左はぐる道」と自然石に刻んだ古い道標があります。左隣の花崗岩の角柱には、「右笠間街道 左南山内村上加賀田道」と刻まれています。道標から右手、北西への道が笠間道(笠間街道)で、諏訪神社(宍戸神社)の鳥居の前を通り、手越を経て笠間城下へ入ります。左手に延びる西への道は、上加賀田を通り山麓をめぐりながら羽黒(桜川市)に至ります。

江戸時代初期の「宍戸御城並家中絵図」を見ると、笠間道が古い道標と同じに記されています。一方、古い道標から東へ進み下町のところで南へ向かう道に、江戸道と記されています。昔の道は、行き着く先の地名が呼び名になることがありました。

笠間と江戸を結ぶ道は、人の往来や物資の輸送と共に、笠間藩主の参勤交代に使われました。笠間を立し、宍戸―岩間滝尻―府中(石岡市)を経由するのが、笠間藩の江戸東道中です。明治になり、江戸道が東京道となっても、この道は笠間と石岡を結ぶ幹線道路として使われました。

現在、宍戸の八反山から南小泉

までの旧道沿いに、案内の標柱八本が設置されています。

酒沼川の道標南のところは、その昔深い淵になっていました。北岸の高台にかつて新善光寺があり、僧侶が修行などをする道場があったことから、道場淵と呼ばれるようになりました。この淵に昔から伝わる話があります。

道場淵に借りた品物の名を紙に書いて投げ入れると、必要な品物が浮かび出ました。ある時、里人がお椀十個を借り、そのうち一個を破損してしまいそのまま返しました。

それからというもの、何回紙を投げ入れても浮かび出ることはありませんでした。

この伝説は、人としての信義、すなわち約束を守ることの大切さを教えていると思われまます。

(市史研究員 幾浦 忠男)



(左から)

- ①「右笠間街道～」花崗岩の角柱
- ②「右かさま道～」古い道標
- ③「馬纏神」石塔(明治22年建立)