

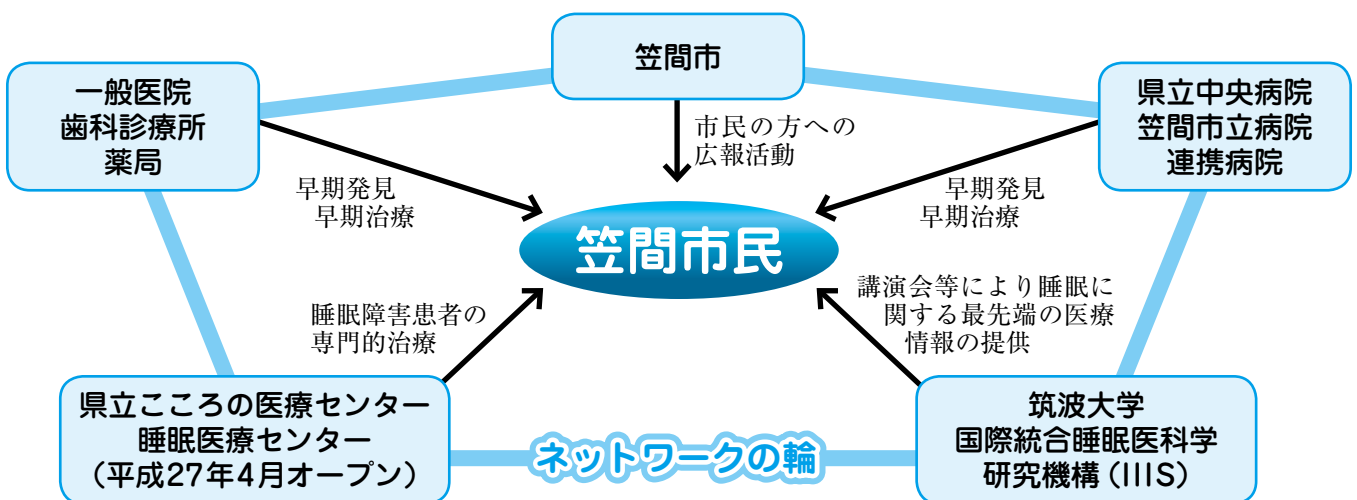
# 笠間市睡眠医療ネットワーク事業始動!

## ～医科－歯科－薬科連携～

健康の三要素は“**栄養・運動・休養**”ですが、**休養**に気を配っている人は多くありません。近年**脳の休養**である**睡眠**が障害されると、**日中の活動に影響する**だけでなく、**高血圧や肥満**など生活習慣病発症につながる事が明らかになってきました。笠間市では、**睡眠医療ネットワーク**システムを構築して、**睡眠障害**を早期に発見し、有効な治療を提供することによって、笠間市民の健康生活維持・および生活習慣病予防対策を目指していきます。



### 笠間市睡眠医療ネットワーク体制



行政（笠間市健康増進課）が起点となって、①市民の方に広報活動を行い、②個々の医療施設（一般医院・歯科診療所・薬局）並びに関連病院（県立中央病院・市立病院・連携病院）で、早期発見・早期治療を行います。③県立こころの医療センター内に併設予定の睡眠医療センターでは、個々の医療施設に対する後方支援を行うとともに、睡眠障害患者の専門的対応を行います。④また、筑波大学に新設された国際統合睡眠医科学研究機構（IIS）とも提携して、市民の皆さんに講演会等を通じて、睡眠に関する最先端の医療情報を提供します。

#### ※ 筑波大学【国際統合睡眠医科学研究機構（IIS）】

「睡眠をめぐる謎」に取り組み、そのメカニズムの解明や睡眠障害および関連する疾患を制御する方法の開発を研究し、特に睡眠覚醒の神経科学においては世界トップレベルの研究者が集結しています。こころの医療センターとの連携により、睡眠医学の発展に貢献することが期待されています。

### 笠間市睡眠医療ネットワーク第1弾

## 「睡眠時無呼吸」早期診断早期治療プロジェクト ～あなたの“いびき”は大丈夫ですか？～

あなたは、“いびき”をかきませんか？あなたの周りにいびきをかき人はいませんか？いびきは“睡眠時無呼吸”の初期症状です。笠間市睡眠医療ネットワークでは、“睡眠時無呼吸”を早期に発見し、有効な治療を提供するシステムを開始しました。

#### 睡眠時無呼吸症候群のセルフチェック

次の項目に該当するものがあれば、睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

笠間市内参加医療機関にご相談ください。

- いびきをいつもかく
- 夜トイレに何度も起きる
- 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある
- いつも眠い、居眠りする
- 仕事に集中できない
- 起床時の頭痛

## <笠間市内参加医療機関一覧>

医療機関名	住所	電話番号	検査方法
県立こころの医療センター	笠間市旭町654番地	0296-77-1151	PSG検査
県立中央病院	笠間市鯉淵6528番地	0296-77-1121	簡易型ポリグラフ検査 PSG検査
笠間市立病院	笠間市中央一丁目2番24号	0296-77-0034	簡易型ポリグラフ検査
石本病院	笠間市石井2047番地	0296-72-4051	簡易型ポリグラフ検査
笠間耳鼻咽喉科	笠間市笠間1107番地4	0296-73-0111	
神里医院	笠間市笠間1256番地	0296-72-0177	簡易型ポリグラフ検査
河村医院	笠間市笠間223番地	0296-72-2121	簡易型ポリグラフ検査
柳橋医院	笠間市稲田755番地	0296-74-2302	簡易型ポリグラフ検査
梅里クリニック	笠間市下郷4468番地	0299-45-2002	簡易型ポリグラフ検査
本多内科循環器科医院	笠間市福島396番地	0299-37-8556	簡易型ポリグラフ検査
石橋内科医院	笠間市鯉淵6268番地102	0296-71-3181	簡易型ポリグラフ検査
立川記念病院	笠間市八雲二丁目12番14号	0296-77-7211	簡易型ポリグラフ検査
友部セントラルクリニック	笠間市鯉淵6679番地11	0296-73-4110	簡易型ポリグラフ検査
常陸クリニック	笠間市旭町472番地1	0296-78-5911	簡易型ポリグラフ検査

### PSG検査（終夜睡眠ポリグラフィ検査）とは

睡眠時無呼吸症候群の精密検査で、病院で一晩就寝し、脳波や筋電図、心電図、胸腹部の動き、血中酸素飽和度などの測定センサーを体に装着して行うもので、痛みはありません。

### 簡易型ポリグラフ検査とは

自宅で行う簡易検査で、睡眠中における鼻での呼気や口の呼吸（吸気）の流れ、いびきや気道を通る空気音、酸素濃度を記録し、データを解析することによって、無呼吸や低酸素が睡眠中に起こっていないかどうかを調べるものです。

【問合せ】健康増進課（友部保健センター内）TEL0296-77-9145

## ゴールデンウィークのごみ収集、し尿汲み取り・浄化槽清掃日程

【笠間地区】 ※○は通常どおり実施、斜線は通常と同じく休みになります。

	5月2日(土)	3日(日) 憲法記念日	4日(月) みどりの日	5日(火) こどもの日	6日(水) 振替休日
可燃ごみ収集	○		休み 7日(木)へ	休み 8日(金)へ	休み 9日(土)へ
不燃ごみ・資源物収集	○		休み 11日(月)へ	休み 12日(火)へ	休み 13日(水)へ
家庭ごみ持込	○				
事業系ごみ持込	○		休み	休み	休み
し尿汲み取り・ 浄化槽清掃			休み	休み	休み

- ・4日(月)～6日(水)のごみ収集は休みとなります。可燃ごみの翌日の振替収集は行いませんので、4日分は7日に、5日分は8日に、6日分は9日に可燃ごみを出してください。
- ・不燃ごみおよび資源物回収は、翌週の同じ曜日に振替収集を行います。
- ・し尿汲み取り・浄化槽清掃については、通常どおり土曜日・日曜日・祝日は休みとなります。

【友部・岩間地区】 ※○は通常どおり実施、斜線は通常と同じく休みになります。

	5月2日(土)	3日(日) 憲法記念日	4日(月) みどりの日	5日(火) こどもの日	6日(水) 振替休日
ごみ収集			○	○	○
ごみ持込			○	○	○
し尿汲み取り・ 浄化槽清掃			休み	休み	休み

- ・ごみ収集・ごみ持ち込みのどちらも通常どおりとなります。
- ・し尿汲み取り・浄化槽清掃については、通常どおり土曜日・日曜日・祝日は休みとなります。

【問合せ】環境保全課（内線127）