

## Sleep Apnea Syndrome 心不全の原因になりうる 睡眠時無呼吸症候群

眠っている間に呼吸が止まる病気  
日常生活にもさまざまな影響



臨床検査科 森勝志副技師長

いびきをかく人は要注意

「眠っている間に呼吸が止まる病気『睡眠時無呼吸症候群』。Sleep Apnea Syndromeの頭文字をとって『SAS』ともいわれます。実は心不全とも、深い関わりがある病気なんです」  
そう話すのは、臨床検査科で副技師長を務める森勝志さんです。

無呼吸とは、10秒以上呼吸が止まった状態のこと。睡眠中に1時間当たり5回以上、一晚(6時間以上)で30回以上症状があれば、SASであるとされます。

「この病気には、上気道の閉塞が原因の『OSAS』と、呼吸中枢に原因がある『CSAS』の2種類があります。特にSASの多くはOSASで、いびきを伴うのが特徴。昼間の眠気や記憶力・集中力の低下などを招きます。また、過剰な呼吸運動により心臓に負荷がかかり、心不全の発症や悪化にもつながるんです」  
日常生活にさまざまな影響を及ぼす、同症候群。市立川西病院では、循環器内科の中川先生を中心に、その検査と



治療に力を入れていきます。

「検査は段階的に実施します。まずは簡易検査。手の指と鼻の下にセンサーを付けて、いびきや呼吸の状態からSASの可能性を調べます。自宅でもできるので、手軽に検査することが出来ます。簡易検査の結果、詳細な検査が必要な場合は、一晚入院してもらいます。睡眠と呼吸の質をチェックします。身体に多くのセンサーを着けますが、痛みはなく、寝ている間に検査は終了。仕事などへの支障が少ないよう、夕方入院・早朝退院という形をとっています。治療では、持続的陽圧呼吸療法(CPAP)の導入管理やマウス

ピースの使用により症状を改善していきます」  
心不全を起こす前に検査

症状がある場合、まずはかかりつけ医に相談してほしいと森さんは話します。  
「高血圧で特に早朝に高い人や、メタボリックシンドロームの人は注意が必要と考えられます。心不全を引き起こす前に、治療を始めることが大切です。市立川西病院では、血液検査や超音波検査など心不全の検査にも力を入れています。心不全を心配している人でも、技師の技術も高いので、安心して診療を受けてもらえますよ」



## レンコンのふわふわ揚げ

冷めてもおいしい一品 お弁当のおかずにも

人権啓発シリーズ

生きる

人権推進室  
☎(740)1150

## 子どもの権利条約

子どもは将来を担う宝  
権利の保障は健全な社会発展の基礎

1959年に国際連合で採択された「児童の権利に関する宣言」の30周年にあたる1989年11月20日、国際連合総会で「児童の権利に関する条約」(子どもの権利条約)が採択され、1990年9月2日に発効しました。

それまでもすでに、全ての人々に対する国際人権条約はありましたが、この条約は、18歳未満の子どもの特徴に配慮した、子どもの権利に特化した国際人権条約です。

子どもの権利条約は、4つの基本原則を定めています。第1は、子どもに対する差別の禁止です。第2は、子どもの生きる、発達する、育つ権利です。第3は、子どもの最善の利益です。第4は、子どもの意見表明を認め、尊重することです。

子どもの権利条約には、3つの特徴があります。第1は、子どもを主体性ある権利の保持者として位置付け、その権利を総合的に保障した初めての国際条約であるということです。第2は、子どもの年齢や発達段階に応じて権利の保障と尊重のあり方や方法を考慮し、より良く子どもの権利が保障されることが求められていることです。第3は、子どもを孤立した存在と見なすのではなく、家族と地域社会の一員として、子どもを支える家族と地域社会への支援も重要としていることです。

日本は1994年4月22日に批准し、5月22日から効力が発生しました。世界では子どもの飢えや貧困などが大きな問題となり、日本でもいじめや修学と学力の保障が問われています。子どもは将来の社会を担っていくことを考えると、社会の宝といえます。子どもの権利の保障は、健全な社会の発展の基礎となるものです。(大阪人権博物館 館長 朝治武)

おとな子どもも  
食と育つ

保健センター  
☎(758)4721

レシピ 川西消費者の会

- 材料 4人分  
レンコン …… 中1節(300g)  
はんぺん …… 1枚(約100g)  
卵(Mサイズ) …… 2個  
塩 …… 少々  
熱量(おとな1人分): 226kcal、塩分: 0.6g
- 作り方  
①よく洗ったレンコンを皮ごと粗く切り、分量に分ける。はんぺんを半分に分ける。  
②はんぺん半分と、卵1個を軽くミキサーにかけ、分量のレンコンを粒が残る程度にミキサーにかけます。残りのレンコンとはんぺん、卵は滑らかになるまでミキサーにかけます。  
③ミキサーにかけた両方を均等に混ぜ、塩で味付けする。まとまりが悪ければ、小麦粉(分量外)を少し混ぜる。  
④スプーンでラグビーボール形にして、油の中に落とす。全体がきつね色になったら、油をきってお皿に盛り付ける。  
※レンコンは節によって食感が違い、中心の太い節は粘りが強く、先にいくほどサクサクとした食感になります。

消費生活センターだより  
消費生活センター  
☎(740)1167

## インターネット通販のトラブル

注文した商品が届かない!  
事業者と連絡が取れない!

事例 インターネットで、欲しかったブランドのスニーカーを探していた。どのサイトも3万円ぐらいで販売していたが、9,500円で販売しているサイトを見つけた。支払い方法がクレジット払い、銀行振り込み、代引きなどの中から選ぶようになっていたので安心して思った。注文するとすぐに「注文を受け付けました。代金は銀行口座に振り込んでください」とメールが届いた。先に支払うことを少し不安に思ったが振り込んだ。「3日以内に発送します」と返信があったのに、10日経ってもスニーカーは届かなかった。何度もメールで問い合わせをしたが返信がない。改めてサイトを見たところ、事業者の住所や電話番号の記載がなく連絡が取れない。どうすればいいか。(30歳代 女性)

インターネット通販で「商品が届かない」「違う商品が届いた」「連絡が取れない」などの相談が、多く寄せられています。そのような通販サイトには特徴があります。  
▷事業者の代表者名、住所、電話番号などが明記されていない▷商品価格が大幅に安い▷支払方法が銀行振り込みしかない▷振込先が個人名の口座になっている▷日本語の表記になんとなく違和感がある

商品が届く前に代金を支払ってしまうと、被害の回復は難しくなります。

インターネット通販では、サイト内に事業者の名称、所在地などを表示しなければなりません。それらの表示のないサイトでの買い物はやめましょう。分からないこと、困ったことがあれば、消費生活センターに相談してください。

市政情報

求人・募集

発表・鑑賞

セミナー

ごみカレンダー

スポーツ公民館

健康

相談の案内

福祉高齢者

子育て

コラム

ニフオース

