



病気の原因となりうる睡眠障害

睡眠は人生の3分の1を占めるのに、長い間眠りの質を客観的に測定する方法がありませんでした。1970年代に睡眠中の脳波や血液中の酸素量などを測定するポリソムノグラフ（以下PSG）検査が確立され、多くの生体情報を測定できるようになりました。現在は広く知られている「睡眠時無呼吸症候群」や「不眠症」の詳細も、PSG検査によって解明されました。どちらの症状も、日常生活に支障をきたすことが多く、さまざまな病気の原因にもなります。

薬の開発で不眠症治療が進展

人間の体内時計は24時間より少し長いですが、光刺激でリセットされ、24時間周期となります。

しかし、テレビやパソコン、スマートフォンなど光を放出する機器が睡眠と覚醒の乱れを起こし、睡眠障害の原因となります。1998年に、睡眠を制御する脳内物質「オレキシン」を、医学研究者の櫻井武さんと柳澤正史さんが発見しました。そして、従来の睡眠導入剤より副作用の少ないオレキシン受容体拮抗薬を開発。オレキシンの働きを弱め、睡眠を促すことを可能にしました。これらにより、不眠症治療は新たなステージに入りました。

また、オレキシンの発見は日中の過度の眠気などの症状がある「ナルコレプシー」と呼ばれる睡眠障害の原因解明にも寄与しました。「眠り」とは何か。現在も、世界の研究者が解明に挑んでいます。

(市医師会 木村紀久)

眠りと睡眠障害について

9月健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721 色のついている検(健)診は、1年度に1回の受診です。

項目	対象	日	受付時間	内容
半日人間ドック ※オプション検査あり	18歳以上	月・火曜日	9:00~9:30	14日前までに予約。市内3万4,800円、市外3万8,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18~39歳	火・金曜日	12:45~14:45	問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査。一般健康診査は1,000円、特定健康診査は医療保険者が定める負担額(予約制)。 ※特定健康診査の心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40(※)~74歳 ※4年3月31日までに40歳に達する人	※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。	※65歳以上の人はオーラルフレイルチェック(口の乾燥度など)を実施	
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参	75歳以上など(65~74歳の後期高齢者被保険者を含む)			
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者やハイリスク者など			血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
前立腺がん検診②	50歳以上の男性			胸部X線撮影など。予約制。500円
肺がん検診①②	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制
結核検診	65歳以上			
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00~10:45	胃部X線撮影など。予約制。1,000円
大腸がん検診①②	40歳以上	月~金曜日	9:00~17:00	直接センターへ。500円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:15~14:15	細胞診など。予約制。1,000円
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45~14:15	X線(デキサ法)検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診①②	40歳以上の女性	木曜日(月2回程度)	9:00~10:30 13:00~14:30	乳房X線検査など。予約制(隔年度受診)。1,000円

*乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせてください(乳がん検診は隔年度受診のため、2年4月1日から3年3月31日までに受診した人は対象となりません)。
*「半日人間ドック」は、40歳以上の市国民健康保険加入市民、75歳以上などの後期高齢者医療制度保険加入市民には、料金の一部助成制度があります。予約時に助成の手続きを確認してください(オプション検査は助成対象外)
※オプション検査の内容=胸部CT撮影検査1万1,000円、胃カメラ検査3,000円、骨密度検査1,000円(別途料金がかかります)
①=世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出てください。
②=40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります(前立腺がん検診は50~74歳)。健康保険証を持参。

項目	対象	日	受付時間	内容
健康相談会	保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人	10日(金) 2日(木・21日火)	9:30~11:00 13:00~14:30	予約制。健診結果に基づき生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のために保健師・管理栄養士などが改善支援

予防歯科センター ☎(759)3171

項目	対象	日	受付時間	内容
歯科相談	希望者	30日(木)	13:30~14:00	予約制

救急・休日診療(いずれも応急診療のみ)

施設名	診療科目	受付時間
応急診療所(保健センター) ☎(759)8711	内科 (15歳以上、中学生は除く)	日曜日・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~11:30、13:00~16:30
ふれあい歯科診療所(キセラ川西プラザ2階) ☎(758)7388	歯科	日曜日・祝日・年末年始(12/30~1/3) 10:00~12:30
休日夜間急病診療所(尼崎市水堂町3-15-20) ☎06(6436)8701	眼科・耳鼻咽喉科	日曜日・祝日 9:00~16:00 年末年始(12/29~1/3) 9:00~翌朝5:30 土曜日 18:00~20:30(耳鼻咽喉科のみ)

市立川西病院 ☎(794)2321

※毎月最初の診療日から、翌々月の予約を受け付け開始。

項目	内容	オプション
人間ドック 月~木曜日	一般健診コース 4万4,000円 生活習慣病コース 7万1,500円	(1)レディース検診 ①婦人科検診(内診、細胞診、エコー)4,400円 ②乳がん検診(乳房触診、マンモグラフィ)5,500円 ③総合レディース検診8,800円 (2)肺がん精密検診(胸部CT)1万3,200円(一般健診コース) (3)脳精密検診(脳ドック)3万800円(一般健診コース)2万5,300円(生活習慣病コース) (4)胃がん予防検診5,500円 (5)骨密度測定2,200円

泉伊丹健康福祉事務所(各窓口)に電話で予約が必要)

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785)7874	希望者	30日(木)	14:00~15:30	精神科医師による心の相談
エイズなど相談 ☎(785)2371	希望者	なし		エイズ、肝炎(B型、C型)検査
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	27日(月)	13:30~15:30	難病・慢性疾患などの栄養食事相談
アルコール相談 ☎(785)7874	希望者	なし		精神保健福祉士による相談

市役所へは〒666-8501と課名で郵送できます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、主催・主体は市で、受付時間は各施設の執務時間中、市外局番は072です。

記号の意味 主催・主体 時日時 場ところ 対対象 講講師 内内容 種種目 費費用 定定員
他その他 申申し込み (郵郵便 電電話 電ファクス ウウェブ E-mail 窓窓口のみ 先先着順
定定員超過の場合は抽選) 問問合わせ ☎電話番号 Faxファクス番号 ウウェブ E-mail

**不妊治療の
ペア検査費用を
一部助成します**

対象は
3年4月分
からです

問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

夫婦(事実婚を含む)で受けた不妊治療のために必要な検査費用のうち、医療保険適用外の検査費用の7割を助成します。申し込み方法など詳しくは市ホームページ(右の2次元コードからアクセス可)で確認してください。



【対象者】 次の①~④全てを満たす夫婦(事実婚を含む)。
①市内在住②初診日における妻の年齢が43歳未満③夫婦そろって受診し、3年4月1日以降に不妊の検査を受けている④他自治体から同様の助成を受けていない。

【助成内容】 医療保険適用外の一般不妊治療のために必要な検査費用の7割を助成。ただし夫婦1組1回限りです。

【保健相談】
10月7日(木)。いずれも午後1時半~3時▽場総合センター▽内 血圧測定と健康相談
【不育症治療の医療費助成制度の拡充】
前年度所得による制限を撤廃します。
詳しくは市ホームページ(下の2次元コード)からアクセス可)で確認してください。



【歯と口の健康セミナー】
テーマは、「インプラント治療を成功させるために大切なこと」。
9月30日(木)午前10時~11時半▽市歯科医師会の加藤典子さん▽定15人▽申9月1日(水)から同センターへ
【予防歯科センター】
☎(759)3171
【口腔外科専門医による口腔がん検診】
9月17日(金)午後1時半~2時半▽対受診したことがない人で、治りにくい傷などで不安のある人▽内舌や頬など口腔粘膜の問診・視診・触診▽申9月1日(水)から同センターへ

健康

保健センター
☎(758)4721

【9月の献血日】
時場11日(土)午前10時~正午、午後1時15分~4時・川西阪急前
【健康運動体験教室】
時9月16日(木)午後1時20分~3時▽場保健センター▽
対医師の運動許可がある人(体調により見学可)▽内講話と着座でのリズム体操な

▷定12人▽申保健センターへ
【生活習慣病予防教室】
テーマは「骨粗しょう症」と「おとなの歯と口の健康」。
時9月27日(月)午後1時20分~3時▽場保健センター▽
内簡単な病態の説明や食生活・歯と口の話しについて▽定10人▽申同センターへ
時9月7日(火)・21日(火)。いずれも午後1時半~2時20分▽

**仕事を休まず
検診を受けられる**

日曜検診・レディース検診

**10月31日 日
保健センター**

健康診査とがん検診を1日で受けられる日曜検診・レディース検診を保健センターで開催。対象は40歳以上の市民(一部除く)です。希望者は、市ホームページ(右の2次元コードからアクセス可)で費用を確認し9月1日(水)~30日(木)に、申し込みフォームから送信してください(電話可)。

申し込みはこちら



問い合わせ 保健センター ☎(758)4721

屋根工事・雨漏り・外壁塗装のことなら!

創業明治34年 藤重 にお任せください!
屋根・外壁で気になること、お困りごとはありませんか?
屋根診断無料! お見積もり無料! お気軽にご相談ください!
株式会社 藤重 [本社]池田市鉢塚3-7-13 http://www.fujiyu.com/ 兵庫県住宅改修登録 兵住改 P06 第00004号 ♪パナソニックの住まいパートナーズ ☎0120-20-2124

△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは(株)ウィット ☎072(668)3275へ。