

2月の相談日です。日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っ... 秘密は厳守されますので、ひとりで解決しようとせず、まずは相談してみてもいいですか。



*市民相談センターは、市役所棟原庁舎北側の就業改善センター2階にあります。

一般相談

日常生活の中での困りごとや悩み、分からないことなどの相談を受け付けます。

期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～16:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎0088

消費生活相談

契約トラブルや消費者金融、多重債務、商品苦情など、消費や契約に関する相談を受け付けます。

期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～16:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎0088

法律相談(先着8人)

相続や遺産分割、離婚、多重債務や債務整理などの法律解釈や手続き、人権に関する相談などを無料で受け付けます。

期日 2月6日(金)・20日(金)
時間 10:00～12:00 13:00～15:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎0088

心配ごと相談

日常生活から起こる家庭問題や金銭貸借などの紛争を解決。司法書士と民生委員が対応します。

期日 2月13日(金)・27日(金)
時間 9:00～11:30
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎0088

行政相談

行政相談員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。

期日 2月6日(金)・20日(金)
時間 10:00～12:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎0088

もの忘れ相談

「最近、忘れっぽくなった」「ぼーっ」としている時間が長いなど、気になっていることはありませんか。認知症は、早く気が付いて適切な対応をすれば、重症化予防が期待できます。

期日 毎週火曜日
時間 9:00～11:00
会場 さざんか 相良保健センター
健康推進課 ☎0024

税の無料相談

税務・会計など税に関するあらゆる相談に無料で応じます。事前予約が必要となります。

期日 2月20日(金)
時間 13:30～15:30
会場 市民相談センター
東海税理士会島田支部 ☎0547676575

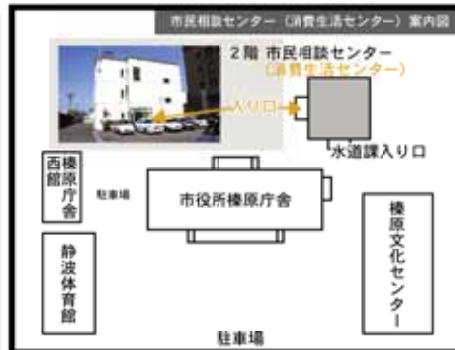
高齢者虐待予防相談

「高齢者に関する虐待かな」と思ったときの相談です。事前に問い合わせをして、気軽に相談ください。

期日 2月15日(金)
時間 13:30～16:00
会場 棟原庁舎2階相談室
地域包括支援センターオーリーブ ☎8822

介護相談

期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～17:00
会場 棟原庁舎2階相談室 相良保健センター
高齢者福祉課 ☎0076



*職員や来庁者など、他人に会うことなく入ることができます

FOR THE PATIENTS

睡眠時無呼吸症候群 (SAS: Sleep Apnea Syndrome) の検査と治療法を紹介します

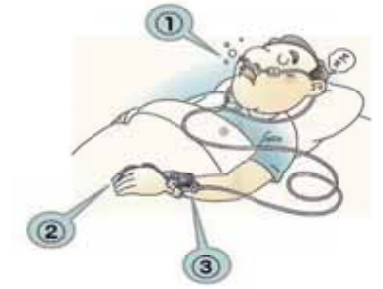
睡眠時無呼吸症候群とは 中年以降の男性の25人に1人、女性の50人に1人が睡眠時無呼吸症候群(SAS)といわれています。特に30～50歳代に急増中で、国内の潜在患者数は100万人から200万人と推測されています。

検査の方法

【簡易検査】 SAS携帯型簡易PSG(終夜睡眠ポリグラフィ) 呼吸の状態や血中酸素の状態などを測定し、睡眠呼吸障害の程度を調べます。

【一泊入院検査】 SAS精密PSG(終夜睡眠ポリグラフィ)

一泊入院で検査担当者が機器を装着し、翌朝取り外して退院となります。精密検査では、鼻と口の気流、血中酸素飽和度、胸や腹の換気運動、レム睡眠を判定する筋電図、脳波、心電図、いびき音、睡眠姿勢など、呼吸の状態と睡眠の状態を測定します。



簡易検査の様子

血液中の酸素の状態と脈拍数を調べます。③計測器本体 (費用は3割負担で約3千円。健診時のオプションの場合6千円)



一泊入院検査の様子

無にについても診断します。身体にセンサー類を装着するので多少の違和感がありますが、痛みはありません。(費用は入院基本料含め3割負担で約3万円)

治療方法

【CPAP装置による治療】 CPAP(シーパップ)療法は、最も一般的な治療方法です。鼻にマスクを装着し、CPAP装置からホースを介して空気を送り込み、気道を広げ、息が止まるのを防ぎます。



フィリップス・レスピロニクス合同会社作成SASガイドブックより

【CPAP療法の効果】 数日で体験できる効果 無呼吸、低呼吸、いびきの消失・睡眠の質の改善・日中の眠気消失 数週間体験できる効果 日中の活動性の増加による、体重や夜間の尿の減少 数カ月で体験できる効果 高血圧の改善・合併症の予防

その他、SASの治療に、口腔内装置(マウスピース)や手術による治療があります。また、生活習慣の改善(減量・減酒・横向きに寝るなど)でSASを軽減させることも可能です。 SAS検査のお申し込み、お問い合わせは、健診センターまでお願いします。 【健診センター】 ☎(22) 9309 臨床検査科 技師長 永谷道一