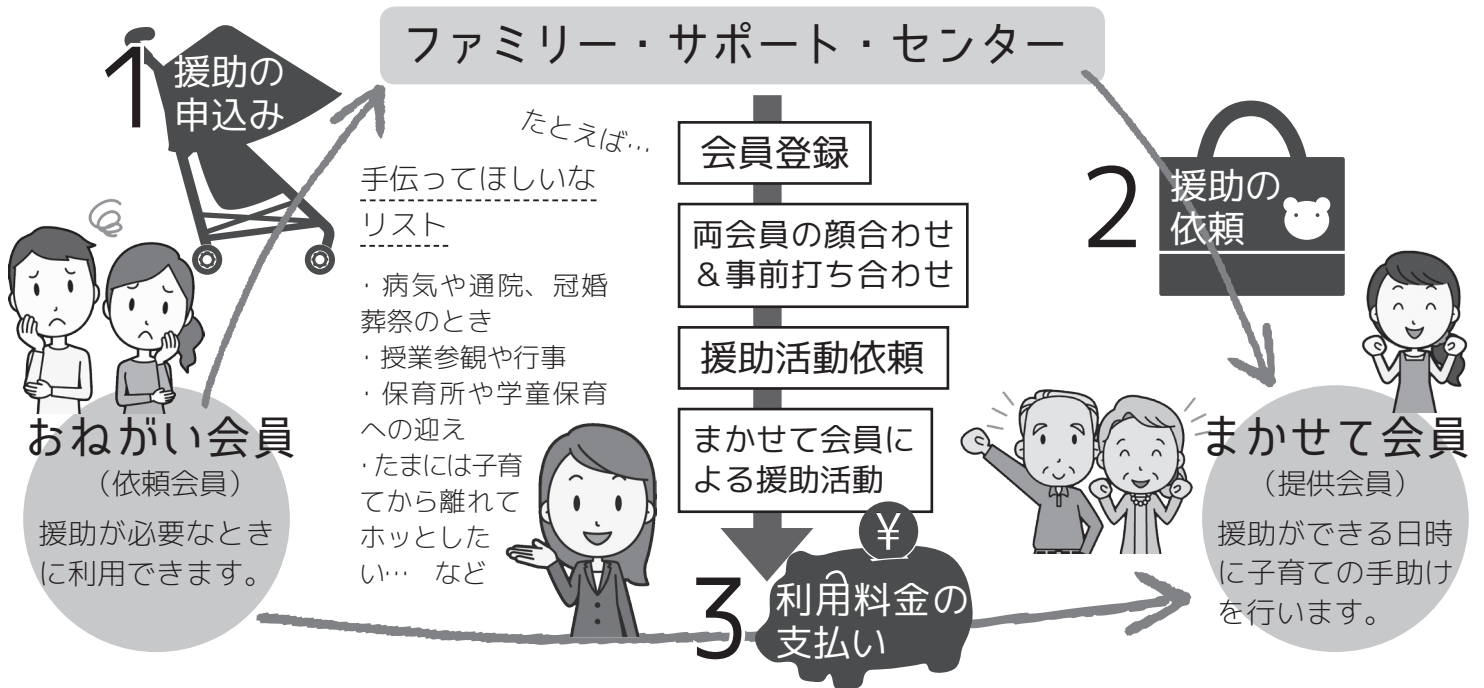




ファミリー・サポート・センター事業まもなく開始!「まかせて会員」大募集!

# 地域で子育てのお手伝い しませんか?

町では、今年度から「ファミリー・サポート・センター事業」を始めます。この事業では、子育ての手助けをしてほしい人「おねがい会員（依頼会員）」と、子育ての手助けをしたい人「まかせて会員（提供会員）」が登録し、子どもの預かりなど一時的な子育てを助け合う有償ボランティア事業です。



ファミリー・サポート・センターの活動を通じて、新たな出会いを見つけてみませんか？  
地域で一人一人が「できること」を「できるとき」に無理なく支援する取り組みに参加し、日野町での子育てを地域みんなで支援していきましょう。

## こんなときにご利用ください

- ▼保育所、学童保育への送迎、放課後の預かり
- ▼保護者の急病や通院、冠婚葬祭、外出時などの預かり
- ▼兄弟の学校行事の際の預かり など

## 活動時間

午前7時～午後7時までの間で、おねがい会員が援助を必要とする時間

## 料金

- ▼1人につき、30分250円（1時間あたり500円）  
2人目からは、30分100円（1時間あたり200円）
- ▼食事やおむつなど必要な物品は準備してください。
- ▼料金はおねがい会員が、まかせて会員へ直接支払います。

## 会員になりませんか？

### <おねがい会員（依頼会員）>

対象者 / 日野町在住の人  
預かれる子どもの年齢 / 生後2カ月～小学6年生

### <まかせて会員（提供会員）>

対象者 / 20歳以上で子育て支援に意欲のある人  
その他 / ▼資格や経験、性別は問いません。

▼登録後に、年1回程度の講習会を開きます。

※入会金・年会費不要。会員になると、自動的にファミリー・サポート・センター補償保険に加入します。

## 登録方法は？

- ①ファミリー・サポート・センターに電話
- ②センターに来所の上、入会手続きを行います（印鑑が必要です）。

問合せ先 / 日野町ファミリー・サポート・センター（役場健康福祉課内）電話 72-1852

## 第28回 いびきをかいて寝ていませんか

—いびきの中に隠れている睡眠時無呼吸症候群

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

あなたは大丈夫？  
眠っている間に無呼吸にな  
っているかも

「お父さんのいびきがうるさい」「お昼にウトウトばかりしている」など言われたことはありませんか。

いびきの原因は気道（空気の通り道）の一部が狭くなることよって起こります。これがひどくなると一時的に気道が閉塞し、無呼吸となります。つまり、睡眠時無呼吸症候群（sleep apnea syndrome: SAS）です。

SASは皆さんもお聞きになったことがあるかと思えます。2003年、

新幹線の運転手が居眠り運転をしたことで注目されました。SASがあると居眠り運転の頻度は5倍に増加し、心臓病や脳卒中の発症率も2〜3倍に増加します。

### どんな人がなりやすい？ SASの診断方法

実は、いびきは危険な病気の徴候なのです。どのような患者さんがなりやすいかというと、「太っている」「首が短い」「太い」「飲酒をする」「タバコを吸う」などがあります。男性の方が女性よりもなりやすいですが、閉経後は女性も頻度が増えます。

では、どのようにSASを診断すればいいのでしょうか。いびきをかく、寝ている時に息が止まる方は一度内科を受診し相談して下さい。

日野病院では、指先で酸素濃度を24時間測定できる携帯型の装置があります。まずは、この装置をつけて自宅で夜間、無呼吸による酸素濃度の低下がないか調べて下さい。異常が見つければ、一泊

入院して精密検査を受けましょう。

あなたに合った治療方法で、健康的な睡眠ライフを

治療法は、肥満のある方は減量するために食事・運動療法を行います。飲酒は無呼吸を誘発するため控えるようにします。また、気道の閉塞を防ぐ

ために口腔内装具をつけることもあります。

重症例では鼻腔に特殊なマスクを取り付け、気道を陽圧にすることで気道の閉塞を防ぐ持続陽圧呼吸療法を行います。

快眠と健康の維持のためにいびきのある方は一度検査を受けましょう。

### 日野病院 看護の日イベント

## あなたの肝ぞう大丈夫?!

～知って、守ろう「肝ぞう」のこと～

日野病院では、5月12日の「看護の日」に合わせ、次のとおりイベントを開きます。お気軽にお越しください。

日時 / 5月11日（土）午前10時～正午

場所 / 金持テラスひの

内容 /

▼講演：「肝臓について」 講師：孝田雅彦 日野病院長

※そのほか、肝臓病の中で最も多いウイルス性肝炎についてのお話や、生活習慣病・肥満が原因で起こる脂肪肝についてのお話もあります。

▼ほかにもさまざまなコーナーもご用意♪

ゆっくりカフェ（健康相談） / 体脂肪測定、血圧・血糖測定、エコーで脂肪肝チェック / ユニフォーム試着体験 / じげの美味しいものコーナー（菅福元気邑） / セルプひのバザー / アクセサリーショップ（さくら工房）

問合せ / 日野病院（電話 72-0351）

