睡眠時無呼吸症候群(SAS:Sleep Apnea Syndrome)は万病のもと？

無呼吸症候群は、運転中の車や電車の事故原因となったり、突然死の原因であることが知られたことで認知されるようになった病気です。　症状としては、睡眠時に大きないびきと呼吸の停止が見られます。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは10秒以上の呼吸停止を一晩に30回以上、あるいは睡眠1時間あたり5回以上繰り返す状態をいいます。一晩に数回程度の無呼吸であれば正常範囲といえます。

【無呼吸】　10秒間以上、呼吸が停止
【低呼吸】　10秒間以上、呼吸回数が50％以下に低下

睡眠1時間当たりにおきた無呼吸と低呼吸の平均回数を無呼吸低呼吸指数(AHI)といいます。

【AHI】　5回～15回未満(軽症)
【AHI】　15回～30回未満(中等症)
【AHI】　30回以上(重症)

睡眠時無呼吸症候群の原因は？

【閉塞型】

寝ることで筋肉の緊張がゆるみ、舌の付け根などが落ち込み気道を塞ぎ無呼吸を引き起こします。睡眠時無呼吸症候群(SAS)の大部分はこのタイプです。太りすぎで気道や舌にぜい肉がつくと気道が細くなり無呼吸を生じやすくなります。またお酒を飲むと筋肉の緊張がさらにゆるみ、無呼吸を助長することがあります。

【中枢型】

呼吸をつかさどる中枢の働きに異常が起き無呼吸になるタイプ。心不全や脳疾患がある場合にみられ、いびきがは少なく不眠を訴える事が多い。

骨格や年齢が関係している場合は身体の異常、肥満、鼻や喉の異常に関係なくいびきや睡眠障害となる場合があります。

骨格・顎が小さい(細い)と、舌が顎に収まりきれず気道側に落ち込みやすく気道が狭くなり呼吸の抵抗となっていびきを発生することがあります。

年齢・約30才位でピークを迎え、45才位まで緩やかに低下、その後徐々に加速、60才前後で急速に筋力の低下が始まります。舌や顎周囲の重さを支えられず、気道が狭くなり呼吸の抵抗となるためいびきへと移行することがあります。

主な症状は？

- ●大きないびき
- ●睡眠中の呼吸停止
- ●熟眠感がない
- ●日中の強い眠気・居眠り
- ●何度も目が覚め、トイレに何度も行く
- ●集中力低下・疲労感
- ●抑うつ
- ●精神不安定、鬱、精力減退(ED)
- ●小児の発育不全
- ●起床時の頭痛
- ●胸焼け

睡眠時無呼吸症候群は万病のもと？

厚生省研究班の調査では、睡眠1時間あたりの無呼吸数や低呼吸数が20回以上おこる場合、5年生存は84％(死亡率は16％)と報告し、8年ではさらに下がって60％と報告されています。

本人が気づかないまま脳は頻繁に覚醒し深い睡眠がとれなくなり睡眠中に行われるホルモンの分泌に異常がおきます。また全身が酸素不足となり、心臓にも大きな負担がかかります。不整脈、心不全、高血圧、糖尿病が現れたり、脳の酸欠を招くことから、死因は脳梗塞、心筋梗塞その他の合併症があります。睡眠中や朝方に死亡する例が多いとされています。

十分に睡眠がとれず、日中の眠気、集中力、活力不足、居眠りや慢性的な疲れで事故やを起こしやすくなったり、突然死ということもあります。治療をせずに放置しておくと生命にかかわる場合もありますので適正な症状分析と診断、治療、予防などが必要です。

生活習慣の改善

比較的軽度のいびきの場合は家庭でのちょっとした工夫や日常生活の改善で治ることもあります。例えば横向きに眠る、枕を低くする、アルコールを控える、減量・ダイエット、睡眠薬や筋弛緩薬をやめる、点鼻薬を使うなどがありますが、防止対策でもいびきが改善しなかったり、無呼吸症を併発しているなどの際には、より効果の高い専門治療が必要です。

現在治療として確立しているものは負担の少ないマウスピースや鼻マスク治療、外科手術、レーザー治療による改善などがあります。早めに医師の診断を受けてください。

もしもの時に「安否確認システム」！
(社員・従業員やご家族の安否確認)

災害用伝言ダイヤル「171」: 各種電話(加入電話・INSネット・ひかり電話・公衆電話等)による安否確認システム

災害用ブロードバンド伝言板「171」: インターネットによる安否確認システム

平成20年6月14日午前8時43分頃に発生した「岩手・宮城内陸地震」は、「マグニチュード7.2」を観測し多くの死者・負傷者を出し大きな災害となりました。また、地震発生後、NTT東日本では、被災地の方の安否を確認するシステムを稼動させました。6月19日16時の時点における「安否確認システム」の利用状況は、「災害用伝言ダイヤル」約7万8千件、「災害用ブロードバンド伝言板」は約2200件のご利用がありました。少しでも安否確認システムがお役に立てたと思います。まさかの災害時に、社員・従業員また、ご家族・親戚の安否を心配する時に、NTT東日本の「安否確認システム」をご利用願います。

提供開始時期　地震等の災害発生時に、被災地の方の安否を気遣う通話が増加し、被災地への通話がつながりにくい状況(ふくそう)になった場合、速やかにサービスを提供します。

災害用伝言ダイヤル「171」

災害の発生時、ご利用可能な電話から「171」をダイヤルし、「利用ガイダンス」に従い伝言の録音・再生ができるサービス。

伝言録音時間　1伝言あたり30秒以内
伝言保存期間　録音してから48時間(体験利用時は6時間)
伝言蓄積数　電話番号あたり1～10伝言
(提供時にお知らせいたします。)
伝言の消去　伝言をお預かりしてから保存期間を経過した時点で自動的に消去。
ご利用料金　伝言の録音・再生時の通話料のみ必要です。
伝言録音等のセンタ利用料は無料です。

※提供の開始、登録できる電話番号など運用方法・提供条件については、状況に応じてNTT東日本が設定しNTT東日本公式ホームページ等を通じて皆様に　お知らせいたします。
http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/index.html

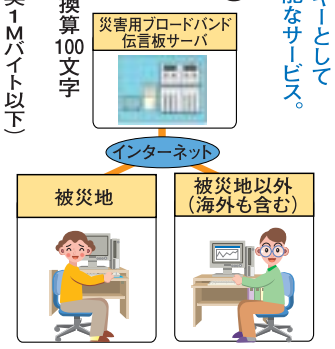
災害用ブロードバンド伝言板Web「171」

災害の発生時、被災地域(避難所等を含む)の居住者がインターネットを経由して伝言板サイトにアクセスし、電話番号等をキーとして伝言情報(テキスト・音声・画像)の登録が可能なサービス。

動作環境　推奨するOSは次のものです。
Windows2000(SP4)
WindowsXP(SP2)
快適な処理を行う為には、次のブラウザソフトをご使用ください。
マイクロソフトインターネットエクスプローラー5・5、6・0

サイズ制限値
テキスト情報：1伝言あたり全角換算100文字
静止画ファイル：1Mバイト以下
動画ファイル：10Mバイト未満(推奨1Mバイト以下)
音声ファイル：1Mバイト以下

保存期間　登録してから48時間
伝言の消去　伝言をお預かりしてから保存期間を経過した時点で自動的に消去
ご利用料金　安否情報の登録、閲覧に伴うサービス利用料は無料です。なお、インターネット接続料金やプロバイダ利用料およびダイヤルアップ接続の場合は通信料等が別途必要となります。



※詳細についてはNTT東日本のホームページにてご確認願います。
http://www.ntt-east.co.jp/saigai/web171/index.html

さいたまイベント情報通信

県内の夏まつり

第30回たたら祭り　川口市

例年より1週間遅く、8月第2週【8月9日(土)・10日(日)】に開催される川口最大の市民祭り。
宵祭り(川口市役所前通り会場)　8月9日(土)　16時～20時
初午太鼓、たたら流し踊り、サンバパレード
本祭り(川口オートレース場とその周辺)
8月9日(土)・10日(日)　10時～20時
[花火大会は10日(日)19時45分～20時30分]
ステージイベント、各種展示、おばけ屋敷、花火大会 等
http://www.cablenet.ne.jp/~ tatara/

第7回さいたま新都心けやきひろば水かけまつり＆ワールドフェスタ　さいたま市

東南アジア各国で、豊作や無病息災を祈願して行われる“水かけまつり(ソンクラーン祭り)”を、さいたま新都心オリジナルとしてアレンジしたもの。これまでのアジアンフェスタから全世界に広げ“ワールドフェスタ”とし、世界各国の料理に加え、舞踊や各種パフォーマンスを通し世界の文化を知るきっかけづくりとしていきます。
さいたま新都心けやきひろば(雨天決行)
8月16日(土)　11時から17時まで
8月17日(日)　11時から16時30分まで
http://www.saitama-arena.co.jp/mizukake/index.html

2008 人形のまち岩槻まつり　さいたま市

今年は岩槻城築城跡地、岩槻区役所(まつりプラザ)、WATSUクレセントモール(第2まつりプラザ)ほか岩槻駅周辺(岩槻区)において開催されます。人形のまちならではの人形仮装パレードや、ジャンボ雛段をはじめ、万燈みこしやよさこい踊り、熱気球体験など見どころが盛りだくさんのお祭りです。
8月24日(日)　15時～21時(交通規制同時刻)(雨天決行)
http://www.saitamacci.or.jp/iwatsukifes/2008_1.htm

大宮夏まつり 第21回スパークカーニバル　さいたま市

大宮駅西口周辺(大宮区)にて浅草サンバカーニバルでも有名な「バルバロス」チームを招待するほか、趣向を凝らした衣装や振り付けで登場する一般参加サンバチームが、地元町会の御輿と競演(スパーク)する熱気にあふれるお祭りです。
8月1日(金)　17時～22時(交通規制同時刻)(雨天決行)
http://www.scvb.or.jp/i/event/event_omiyanatsu08.html

※イベントについては天候等により日程の変更が生じる場合があるため、ホームページや観光協会等にご確認願います。

知ってお得なサービス
NTT東日本・得得情報

FLET'S GO!GO!キャンペーン 9月30日(火)まで

快適通信＆コスト削減！

NTT東日本

Bフレッツがお得！
【光高速通信回線の最速ブロードバンド】上り下りとも最大100Mbps※1

●平成20年9月30日(火)までに「Bフレッツ ハイパーファミリータイプ」を新規にお申し込みのお客さま

月額利用料 2ヵ月分
ハイパーファミリータイプ 通常月額利用料
＋
工事費 通常工事費
＝0円

※別途、初期費用として契約料840円(税込)が必要となります。

Bフレッツを利用して通信コスト削減を！

Bフレッツを利用した
NTT東日本のIP電話サービス
ひかり電話オフィスタイプ
※サービスの詳細は表面記事をご覧ください。

通話料がお得！　加入電話・INSネット・ひかり電話への通話は
全国一律
3分/8.4円(税込)

基本料もお得！　月額基本料は1,365円(税込)から

※別途、Bフレッツ等の利用料が必要となります。

【キャンペーン0円(無料)の適用対象】上記、「Bフレッツ　ハイパーファミリータイプ」の「月額利用料2ヵ月分」、「工事費0円」の対象は、平成20年9月30日(火)までに、新規に「Bフレッツ　ハイパーファミリータイプ」をお申し込みいただき、平成20年12月31日(水)までに開通したお客さまが対象となります。また、直営WEB(http://flets.com)からのお申し込み分については「月額利用料4ヵ月無料」となります。※過去にNTT東日本の無料キャンペーンの対象となったお客さま、及び無料キャンペーンの期間内のみご利用予定のお客さまは、今回の無料キャンペーンの適用対象外となります。　【キャンペーン0円(無料)の適用対象料金】月額利用料・回線終端装置利用料・屋内配線利用料・機器利用料(IP電話対応機器をレンタルする場合の機器利用料については対象外となります)。　【キャンペーン工事費0円(無料)の適用】「工事費0円」は、土日・祝日工事を含む代表的な工事の際に適用される金額であり、工事によっては別途工事費用が発生する場合があります。　※1最大100Mbpsとは、お客さま宅内に設置する弊社回線終端装置から弊社設備までの間における技術規格上の最大値であり、お客さま宅内での実使用速度を示すものではありません。インターネットご利用時の速度は、お客さまのご利用環境や回線の混雑状況等により大幅に低下する場合があります。　※チラシ掲載サービスについては、お客さまやNTT東日本の環境条件によりご利用できない場合があります。　※本チラシには、商品毎の消費税込みの総額を表示しておりますが、複数の商品をお買い求めのお客さまにおかれましては、お手元で計算された額と実際の請求額が異なる場合がございます。　※紙面の都合で詳細記述ができませんので、お申し込みの際には担当者までご確認ください。

FLET'S GO! GO! キャンペーン　受付期間　平成20年6月1日(日)～9月30日(火)