



神経芽細胞腫検査の

終了について

平成15年8月以降休止していましたが、平成16年3月31日をもって終了となります。

「神経芽細胞腫検査のあり方に関する検討会」の報告書の中で『現在行われている生後6ヶ月児に実施する神経芽細胞腫検査事業は、事業による死亡率減少効果の有無が明確でない一方、自然に腫瘍が退縮する例に対して手術などの治療を行うなど負担をかける場合もあり、このまま継続することとは難しいと判断される。』とまとめられ、これを受け、広島県がこの事業の終了を決定しました。

問合せ先

広島県福祉保健部保健医療総室健康増進・歯科保健室
母子・歯科保健グループ

TEL 513-3078
TEL 855-1755
(健康課)



最適な睡眠

取れていますか？

最適な睡眠がもたらす効果

睡眠は健康の基本です。体を休めるだけでなく、脳を休めて成長や疲労回復に役立つ成長ホルモンを分泌したり、免疫機能を活発に働かせてウイルスを撃退します。

睡眠と生活習慣病

睡眠不足により疲労がとれず、判断ミスや事故を引き起こすことになったり、高血圧や糖尿病などの悪化につながったりと影響がでてきます。

自分にあった睡眠時間とは

高血圧と睡眠は特に関連があり、睡眠中は副交感神経により血圧が少し下がります。十分な睡眠をとることもですが、横になって休むだけでも効果があります。

新生児は1日の半分くらいは眠って過ごしますが高年齢になると睡眠時間が短くなります。

睡眠時間は個人差があり、季節によっても変わったりします。日中眠気で困らなければ睡眠がとれていると考えるよいでしょう。睡眠の量より質を低下させないことが大切です。

睡眠障害は専門家に相談を

睡眠に関する不快な症状をまとめて睡眠障害といいますが、代表的な症状には、不眠症・過眠症・睡眠呼吸障害などがあります。これらは体やこころの病気として現れていることがありますが、一過性ではなく続くようであれば受診が必要ですよ。

まず、自分の健康状態をよく知っているかかりつけ医に相談し、かかりつけ医がなければ内科・心療内科などを受診しましょう。

また睡眠時無呼吸症候群は舌がのどをふさいでしまい息が止まるものです。大きないびきをかく人に多く、本人は呼吸が停止していることに気づきません。呼吸が停止するたび眠りが浅くなり日中記憶力や集中力が低下し、心臓にも負担がかかります。激しいいびきの途中でびたつと呼吸が止まり、苦しうにまた再開するような時はまわりのひとが注意して、受診を勧めてください。

4月はスタートの時期です。あらたな気もちで新しいことにチャレンジしたり、目標をもったり・・・そんな人も多いのではないのでしょうか？

自分の健康づくりもあらたに見直して行きましょう。健康相談や教室等ぜひご利用ください。一緒に考えて行きましょう。

(健康課 TEL 855-1755)

中央ふれあい館 囲碁・将棋クラブ

会員募集

昨年4月のオープン以来、囲碁・将棋同好会を開催しています。この1年間皆さまのご支援、ご協力により楽しくふれあうことが出来ました。

今後とも囲碁・将棋を通してより多くの皆さまとの交流の輪を広げたいと思います。ぜひ、お気軽にご参加ください。

ところ 中央ふれあい館

日時 毎週水・金

午後1～4時

参加費

1万円(一括納入)

※年間正会員費

(年間部屋使用料)

当日のみ参加 200円

問合せ先

堀野七郎

面迫幸雄

TEL 854-5926

TEL 854-0269

(健康課)

