

駅前広場モニュメントに名前を刻みませんか

本紙7月号でお知らせしました鴻巣駅東口駅前広場モニュメントのイメージデザインが決定しました。鴻巣市を訪れる人々や市民の皆さんに末永く愛されるモニュメントを製作するため、モニュメント設置資金へのご協力ご支援をお願いします。

なお、デザイン等を慎重に検討した結果、完成時期については、平成20年3月となりました。

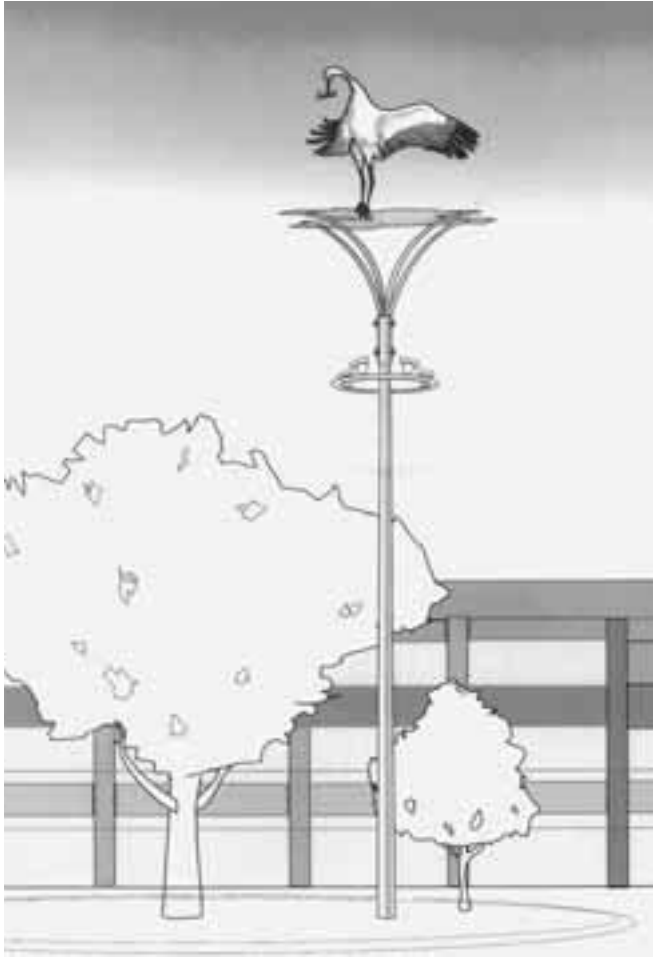
寄附金の募集期間を延長
11月30日(金)まで受け付けします。

寄附金の額／1口1万円(口数制限なし)

寄附金の申し込み方法／現金の場合には、事務局までお越しください。振込を希望の方は、事務局までお問い合わせください。

その他／寄附金の申込者については、個人・企業・団体名を芳名板に掲載させていただきます。

問い合わせ／鴻巣駅東口駅前広場モニュメント設置実行委員会事務局
(まちづくり推進課内・内線2914)



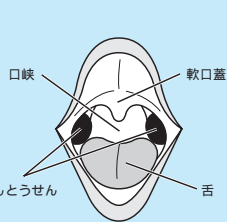
このとりをモチーフにしたモニュメント

健康生活

いびき

自分や家族の「いびき」で悩んでいる方が増えていきます。いびきとは、睡眠中の異常な呼吸音を指しますが、どこからあのような大きな音が出てくるのでしょうか。

軟口蓋(のどちんこの周囲)と両側のへんとうせん(こうきょう)と舌に囲まれた部分を口峽(こうきょう)と呼びます(図参照)。睡眠中や高齢、肥満になると、誰でも筋肉がゆるんで舌はのどに落ち込み、軟口蓋が垂れ下がり、口峽がさらに狭くなり空気の通りが悪くなります。呼吸のたびに垂れ下がった軟口蓋が弁のような働きをして、あの大きな「いびき」が発生するのです。原因は、のどだけではありません。鼻呼吸の障害でもいびきをかくこととなります。副鼻腔炎・鼻中隔湾曲症・アレルギー性鼻炎など鼻づまりがある方にもいびきが多いのです。



「おきたい」「友人と旅行に行けない」と言っている方が多いのです。しかし、いびきはいびきをかく本人の健康も非常に損ねていることも忘れてはなりません。いびきの原因となるのどや鼻の病気が害になるだけではありません。いびきがひどくなると、睡眠時無呼吸症候群と呼ばれる、大きないびきの後に呼吸が止まることを繰り返す病気になることがあります。この睡眠時無呼吸症候群は、肥満傾向の中年男性に多いのですが、女性・小児にも起こることがあります。夜はいびきと無呼吸発作を起こすため眠りが浅くなり、その結果、昼は居眠りが多くなります。呼吸が止まっている間は血液中の酸素が減り、心臓・血管の負担となり、心肥大・チアノーゼ・狭心症・心筋梗塞・突然死の原因になることもあります。たかが「いびき」とあな

(社団法人鴻巣市医師会)

