



クアハウスかけゆだより



H30年 11月号 (第108号)

今年は猛暑が続き、あっという間に秋になり、低温と雨が続き、今年はかなりの数の大型の台風が日本に大雨を降らせました。

皆さん、最近のお身体の調子はいかがでしょう。体調を崩さないように身体を動かし、毎日の運動やストレッチなどを続け、冬に向かい体力をつけ、風邪を引かないように気を付けましょう。

《今月のお知らせ》



11月1日(木)より朝9時から文殊堂境内で行っていた健康広場の朝の体操は、鹿教湯温泉交流センターに場所を変えて行います。尚、11月3日(土)は、ウォーキングフェスタの為お休みさせていただきます。申し訳ありません。



11月12日(月)は、プールの温泉入れ替え清掃をします。プールの営業は午後5:00にて終了しますが、温泉施設、休憩室、トレーニングルーム、は通常通り午後8:00まで営業します。どうぞよろしくお願いいたします。



クアハウスかけゆの足湯は11月12日(月)をもって冬季閉鎖させていただきます。なお、来期の営業は、3月下旬頃を予定しています。よろしくお願いいたします。

睡眠時無呼吸症候群に注意

睡眠時無呼吸症候群とは、眠りだすと呼吸が止まってしまう病気です。特性上、睡眠時に症状が現れても発症を自覚することが難しく、日本国内で推定される人数は、200~300万人にのぼるといわれます。

発症の一因として肥満があげられることから生活習慣病のひとつとして取り上げられる機会が増えています。それは日中の活動に悪影響を及ぼすだけでなく、高血圧や心血管系障害発症や悪化につながります。

睡眠時無呼吸症候群は、閉塞性と中枢性に大別されます。

閉塞性とは睡眠中に上気道がふさがり発症します。具体的な例としては肥満による首回りへの脂肪のつき過ぎ、扁桃肥大などがあげられます。

中枢性とは脳による呼吸のコントロールがうまくきかなくなり、気道の空気の流れが10秒以上止まった状態が、一晩に30回以上、もしくは1時間に5回以上確認されることを言います。

この症状は自覚症状は自分で気づくことが困難で、家族や親しい人に教えてもらうしかありません。しかし日中の強い眠気や夜間の頻尿により、症状を自覚することができます。

この症状を改善させるには、規則正しい生活を過ごし、毎日軽く体を動かし肥満の解消、アルコールを控え深い眠りにつくことも大切です。



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ 0268-44-2131

営業時間 10:00~20:00(最終受付19:15)

11月の休館日 11/13(火)・11/27(火) 第2・4火曜日