

# いびき は体の危険信号!?



## 睡眠時無呼吸症候群とは

潜在患者は人口の2~3%といわれ、放っておくと高血圧や心臓循環障害、脳循環障害などに陥るといわれています。  
また、日中の眠気などのために仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりするなど、社会生活に重大な悪影響を引き起こします。

## このような症状はありませんか

- ◆ 大きなイビキをかく
- ◆ 日中いつも眠い
- ◆ 居眠り運転をよく起こしそうになる
- ◆ 夜間の呼吸停止
- ◆ 夜中に何度も目が覚める
- ◆ 起床時の頭痛やだるさ
- ◆ 起床時の口のかわき



## どのような検査をするの?

自宅でセンサを取り付け、寝るだけの簡単な検査です



ご自宅での終夜睡眠ポリグラフィ検査  
必要に応じて精密検査を行います  
睡眠時無呼吸症候群と判断された場合はCPAP治療を行います

## 当日オンライン順番予約について

当院の予約は「当日の順番予約制」となっております。

(※時間指定の予約ではありません)

オンライン受付時間  
9:00~12:00 / 12:00~17:00

### 初めて受診される方(初診)

- ① 二次元コードを読み込み
  - ② 当院ホームページ内の【予約ページ】へ
  - ③ 必要事項を入力
- ホームページ → 当日の診察順番をお取りいただけます。

### 2回目以降の方(再診)

LINEから簡単に順番予約が可能です。

## 【主な診療内容】

- 耳** 痛み、耳だれ、聞こえにくさ、耳鳴り、めまいなど
- 鼻** くしゃみ、鼻水、鼻詰まり
- 喉** 痛み、つまり感、異物感、声枯れ、咳、飲み込みのしにくさ、喉への垂れ込み、扁桃腺の腫れなど

- 口** 口内炎、舌の異常、味覚障害、口内の腫れなど
- その他** 発熱、風邪の症状(小児を含む)、あごの周りや首の腫れもの、めまい、いびきや睡眠中の無呼吸、顔面の麻痺、頸部術後のフォローアップ、気管孔トラブルなど



下関市富任町5-3-37  
TEL083-242-6200



**おかざき  
耳鼻咽喉科  
クリニック**  
OKAZAKI OTOLARYNGOLOGY CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00 最終受付12:30	○	○	○	△	○	△	△
14:30~18:00 最終受付17:30	○	○	○	○	○	○	○

※木曜日と土曜日の診療時間は12:30(最終受付12:00)までとなります。  
休日：木・土曜日午後、日曜日、祝日、年末年始、お盆休み

## 安岡地区の 情報紙

together  
かたろうて  
(一緒に)



しょうやー  
やろうよ

第118号 令和8年6月

安岡地区まちづくり協議会

## カタローテ安岡



安岡まち協事務所  
下関市富任町5-10-1  
やすらガーデン

☎/FAX:250-8110

E-mail: sukizaki583@vega.ocn.ne.jp



## 「竹灯籠を作ろう!」 ~竹灯籠で WIN!-WIN!~

- ・日時: 8月9日(日) 10:00~12:00
- ・定員: 20名 (参加費無料)
- ・場所: やすらガーデン園芸棟 (展示室)
- ・主催: 安岡地区まちづくり協議会
- ・共催: 安岡おやじの会
- ・申込: QRコード まち協Tel:083-250-8110 E-mail:sukizaki583@vega.ocn.ne.jp
- ・小学生以下は保護者同伴でお願いします。



申込みフォーム



## 安岡地区保健推進委員会

~子育て交流会のお知らせ~

七夕に向けて、お子さんと飾り作りをしてみませんか?むし歯予防に関する楽しい絵本の読み聞かせもあります。どうぞお気軽にご参加下さい。

日時: 6月24日(水) 10時~11時30分  
場所: やすらガーデンはまゆう図書館  
内容: 七夕飾り作り、絵本の読み聞かせ  
予約先: 新下関保健センター  
☎ (083) 263-6222  
(担当: 濱田)

予約開始: 6月1日(月)~ 定員10組  
※定員を超えた場合、お断りする場合があります。  
※保健推進委員の見守りがあるので、ゆっくり過ごせます😊

## YASUOKA 2026 シーサイドクリーン 作戦

実施日時: 7月5日(日) 参加者募集中  
AM 8:00 ~ 10:00  
清掃場所: 友田川 ~ 梶栗川の海岸  
集合場所: 若福旅館前 広場  
主催: 下関響灘ライオンズクラブ  
TEL 083-258-3277

令和8年度しものせき美化美化大作戦の活動です

## サマーキッズ 防災フェスタ 7/19(日) 9:00-13:30

イベント詳細	当日スケジュール
日時: 令和8年7月19日(日)	8:30 受付
時間: 9:00~13:30 (小雨決行)	9:00 開会式
場所: エコピアの森・深板	9:30 防災講座
集合時間: 同上 8:30に集合	10:00 消防車放水体験
参加対象: 未就学児・小中学生 (未就学児~3年生は保護者同伴)	11:00 昼食準備(カレー)
参加費: 無料	13:15 閉会式、解散
募集人員: 30名程度	
締切: 7月9日(木) (先着順)	
申込: 下記QRコードより申し込み	

参加申し込みは下記QRから  
問合せ: 安岡まち協 TEL 250-8110

## まち協Café 介護講座パート② 『たけさんと施設』 ~施設編~

日時: 6月14日(第2日曜)  
10:00~11:00  
場所: やすらガーデン  
第3・第4研修室  
講師: 包括支援センター職員  
参加費: 無料 申込み不要  
共催: 安岡吉見地域包括支援センター  
安岡地区まちづくり協議会



## みんなで 「ピカピカウォーク」 ゴミ拾い清掃活動

日時: 令和8年6月7日(日)  
7:00~7:30 (30分)  
日時: 令和8年6月21日(日)  
7:00~7:30 (30分)  
みんなで安岡のまちをきれいにしませんか。  
小・中学生・高校生や地域の方など参加者も増えています。  
集合: やすらガーデン正面玄関  
主催: 安岡地区まちづくり協議会



## 子どもの居場所 多世代交流会 子どもたちあつまれ! 第55回 子ども食堂 『キッチン はまゆう』

日時: 令和8年6月20日(土)  
11:30~13:30  
(食事の提供は13:00まで)  
食品衛生の為厳守します。  
会場: はまゆう苑 (安岡病院)  
地域交流ホーム  
主催: キッチン はまゆう  
参加費: 子ども優先無料  
大人300円  
定員: 50名 (先着順)  
問い合わせ ☎: 090-3636-7532 (南)

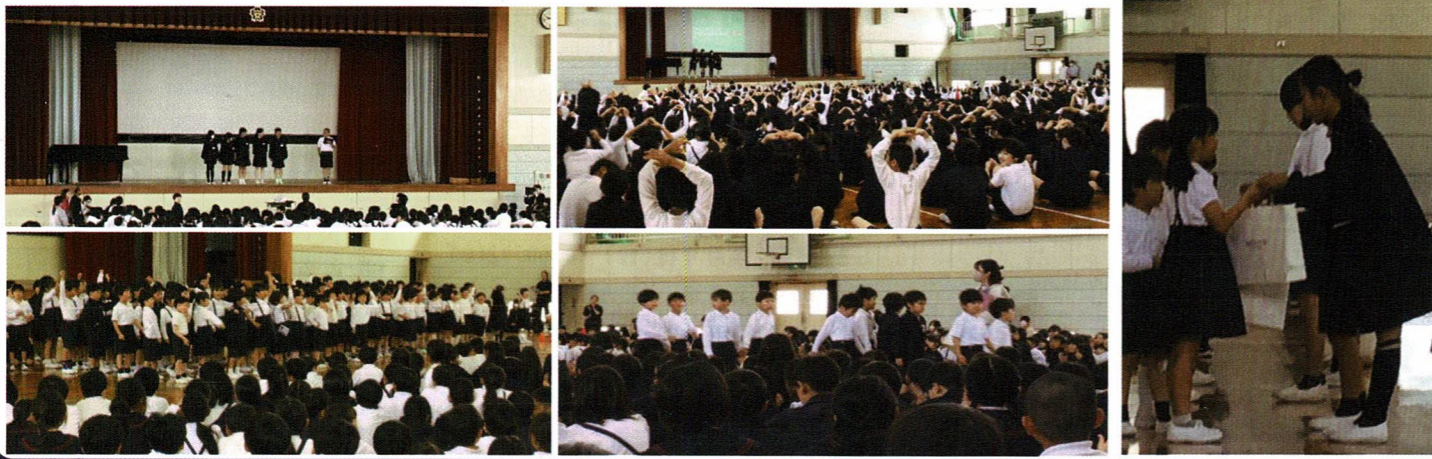
## R8年6月度下関市 献血スケジュール (安岡近郊のみ)

400ml採血基準  
・体重/男女とも50kg以上  
・年齢/男性: 17歳~69歳  
女性: 18歳~69歳  
※65歳以上の方の献血については、60~64歳の間に経験がある方に限ります。  
◎ 6月6日(土) ゆめシティ  
主催: 下関西ライオンズクラブ  
◎ 6月13日(土) ゆめシティ  
主催: 下関響灘ライオンズクラブ  
受付時間 いずれも  
10:00-12:00 13:15-16:00  
※交通や天候などの条件により、急遽中止になることがあります。ご来場前にフリーダイヤル、ホームページ等でご確認ください。

## 安岡小学校入学おめでとう集会

4月28日(火)に1年生おめでとう集会を行いました。今年度は131名の1年生が安岡小学校へ入学してきましたが、この会で初めて全校児童が一堂に集まりました。集会委員会が企画した学校クイズを行ったり、各学年からの温かいメッセージを贈ったりして1年生へ入学のお祝いの

気持ちを伝えました。1年生からは、元気いっぱいの「さんぽ」の合唱が披露され、とても楽しく笑顔があふれる時間になりました。これから全校児童で力を合わせて安岡小学校を盛り上げていってほしいと思います。



## やっちゃん農園で玉ねぎ大収穫！ 安岡幼稚園おいもの会も部

2021年度「園児さんにふかふかの土で大きなおいもを掘らせてあげたい！」という想いでお母さん達が立ち上げた会、『いも部』。畑のお手入れや園児さんの畑活動のお手伝いをさせて頂いています。昨年11月に、年長組と年中組の園児さん達と一緒に玉ねぎの苗植えをしました。園児さん達の可愛い指で土に穴を開け、「なんかネギみたい！」と1本1本丁寧に植え、水やりを経て生長を見守ってきました。春になりだんだんと葉が太くしっかり育ち、根元が倒れ始め、いよいよ収穫の日。新年長組と新年中組の園児さん達が、力一杯玉ねぎを抜いてくれました。

「見て～！おっきーい！！」「もっと抜きたい！」「根っこが長いね」など、収穫を存分に楽しむ姿が見られました。今年度は豊作で、園児さんが自分で抜いた中からお気に入りの玉ねぎを二つずつ持って帰ってもらうことができました。収穫後は給食で調理していただき、甘くて美味しい新玉ねぎは大人気だったようです。そして、保護者の方への販売も実施し、収益は園に還元して大切に使用していただく予定です。今後も、夏野菜やさつまいもの栽培などを通して、園児さん達の食育活動をサポートしていけたらと思います。



## 2026年度ホタル学習年間スケジュール

当まち協では安岡小学校4年生を対象にホタル学習を行なっています。その中の一つのホタル飼育について、今年度は川野敬介博士が開発した画期的な飼育方法に取り組んでいます。この飼育方法は学童が自宅でゲンジボタルの卵や幼虫を観察することを可能にするものです。

川野敬介博士は豊田ホタルの里ミュージアムの学芸員で、ゲンジボタル及び日本のホタル研究・教育における、世界に誇るべき日本の第一人者です。

- 5月13日(水) 産卵床用水苔採り  
第1回親ホタル採取・飼育開始
- 5月19日(火) ホタル授業
- 5月20日(水) ホタルの卵を観察
- 5月21日(木) ホタル授業
- 5月22日(金) ホタルの卵を観察  
第1回 友田川ホタル観察会  
第2回 親ホタル採取・飼育開始
- 5月25日(月) ホタルの卵を観察(第二回飼育開始分)
- 5月29日(金) 第2回 友田川ホタル観察会

- 6月 ホタルポスター製作
- 6月中旬 ホタルの幼虫の観察(気温により変更)
- 6月下旬 ホタルの幼虫の観察(気温により変更)
- 7月 3日(金) ホタルの幼虫を放流(気温により変更)
- 7月26日(日) 第1回 友田川自然観察会
- 8月 2日(日) 第2回 友田川自然観察会
- 9月 ホタルミュージアム見学会
- 10月 ホタル俳句会

## 第31回 まち協カフェ介護講座

令和8年4月19日やすらガーデンにて介護講座を行いました。今回は、「安心して年を重ねるための転ばぬ先の杖セミナー」と題して一般社団法人ひとつむぎの行政書士さんより話がありました。難しく分かりにくい法的な制度 後見・遺言・死後事務を、杖にたとえわかりやすく説明していただきました。今後のことを考えるいい時間となりました。

安岡・吉見地域包括支援センター 福本由美



## 香料による新しい健康被害も -化学物質過敏症- (その1)

日本医師会 健康プラザNo.508 より

### 体調不良の原因は“香り”？

最近、香料付きの柔軟剤、石けん・洗剤、消臭除菌スプレー、化粧品、制汗剤、文房具などが広く出回っています。その香りは家庭内だけではなく、学校、職場、店舗などの施設、公共の建物、交通機関、そして時には公園や道路にまで漂っていることがあります。世の中にはそうした香りを心地よいと感じる人ばかりではなく、不快に感じる人もいます。さらに一部にはそれらの香りによって頭痛やめまい、吐き気、咳き込み、皮膚のかゆみ、眼・鼻・喉のヒリヒリ感、全身倦怠感(けんたいかん)、集中力低下などが生じる人もいます。

### 化学物質過敏症の一種

これらの症状は香料による化学物質過敏症(CS)かもしれません。香料が含まれる製品は刺激が強くなったり、効果が長持ちするようになっていきます。香料による新たな「公害」であり、まさに「香害」です。いったん香料による不調を感じると、次から次へと身の回りの物質に反応し、生活が不自由になることや、健康被害が広がり重症化することもあります。発症には個人差があるため、CS患者は周囲には「大げさ」「神経質」と受け取られることもあります。また、香料を使った製品は育児、保育の現場でも使用されており、不調を訴えることのできない乳幼児に将来どんな影響があるのかも心配です。



## 大人のジョギング 令和8年4月19日

6名の参加者。中には普段走っていない人もチャレンジしてくれました。ゆっくり、休憩を織りまぜながら北運動公園、友田川を走るアップダウンの5km。みんな完走です。やりきった笑顔は輝いていました。また、走りたいですね。次回は秋口を予定。お待ちしております。



親子で楽しむ **参加費 無料**

# たけうまづくり こままわし たいけんかい

令和8年 7/25(土) 10:00-12:00  
場所: みそらこども園  
下関市安岡町4-7-58

主催: みそらこども園 安岡地区まちづくり協議会  
対象: 未就学児の親子

申込先: 6/25(木)から7/18(火)まで 083-258-0239  
定員: 20組 ※応募多数の場合は抽選とさせていただきます

最新情報はみそらこども園のインスタで公開中!  
@MISORANURSERY