

# 東京2020オリンピック聖火リレー 長浜市サポートランナーを募集します

聖火リレーに一人でも多くの人に参加してもらい、みんなで聖火リレーを盛り上げるため、聖火ランナーの後方を並走するサポートランナーを募集します。一生の思い出として、一足先にオリンピックを肌で感じてみませんか。

【と き】5月29日(金) 19時30分頃  
※時間に変更になる場合があります。

【と ころ】長浜市聖火リレーゴール地点  
(豊公園内)

【対 象】市内在住の小学校1年生～5年生  
※保護者による送迎、付き添い等が可能な人

【募集人数】20人(各学年4人)

【募集期間】2月3日(月)～28日(金)

【選考方法】応募者の中から抽選で決定します。  
※3月29日(日)長浜伊香ツインアリーナ竣工式典終了後に、公開抽選を予定しています。

【応募方法】応募用紙に必要事項を記入のうえ、各学校または担当課まで提出してください。

【応募用紙】市内各小学校から配布します。市ホームページからダウンロードすることもできます。

市ホームページ▶



問合せ

スポーツ振興課(本庁舎3階)

☎65-8787

✉ sposhin@city.nagahama.lg.jp

# 長浜市スポーツ交流会&体力測定会を開催します

スポーツを楽しみながら健康になりましょう。  
自分の体力を知ることが健康への第一歩です。長浜市スポーツ推進委員会では、体力測定会とニュースポーツとして話題沸騰のユニカールやボッチャの体験会を開催します。仲間と一緒に楽しく体を動かして自分の体力を知り、健康な毎日を過ごしましょう。

【と き】  
2月29日(土) 12時30分～16時  
※開催時間中であれば、途中参加いただけます。

【ところ】  
湖北体育館(湖北町速水)

【内 容】  
体力測定  
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、開眼片足立ち  
※年齢によって測定内容が異なります。

ニュースポーツ体験

○ユニカール 氷上のスポーツ・カーリングのように、専用のカーペット上でストーンを滑らせて点数を競います。

○ボッチャ パラリンピックの正式種目であり、投げたり他のボールに当てたりし、目標にいかに近づけるかを競います。

○ストラックアウト他  
※個人でも複数でも参加できます。体験会でのチーム分けはスポーツ推進委員会で行います。

【持ち物】  
体育館シューズ

【申込み】  
電話で下記までお申し込みください。

問合せ・申込み先

長浜市スポーツ推進委員会事務局(長浜市民体育館内)

☎63-9806

スポーツ振興課(本庁舎3階)

☎65-8787



令和初の盆梅展

至誠通天  
藤井 勇治

※至誠通天  
誠を尽くせば天が  
味方してくれること



長浜の春を告げる風物詩「長浜盆梅展」が開幕しています。夏の暑さや風雨などに耐え、この時期だけに咲く可憐な花は、見るものを惹きつけ、昭和、平成、令和と時代を超え、今年69回目を数えました。

樹齢400年を超える「不老」、高さ3メートル近くになる「さざれ岩」など個性あふれる90鉢の盆梅はもちろん、明治の迎賓館「慶雲館」の佇まい、平安神宮神苑をはじめ日本有数の名園を手掛けた小川治兵衛の庭園など見どころはいっぱいです。

また、これまで小泉純一郎元総理や声優の山口勝平さんら多くの著名人も来場いただいております。昨年は駐日アメリカ大使も家族で来場されました。大使は「盆梅を見て「ワンダフル」と声をあげられ、この盆梅展に日本文化の神髄を感じた」と話されていました。東京五輪・パラリンピックを契機に今後ますます海外とのつながりが



▲長浜盆梅展開場式

第69回長浜盆梅展ホームページ▶



市立病院通信(106)

お元気ですか



臨床工学技術科  
臨床工学技師次長兼呼吸  
ケアサポートチーム(RST)  
副部長  
草野 信悟

睡眠時の呼吸障害について  
睡眠時の呼吸障害で馴染みがあるのが、いびきを伴う閉塞性睡眠時無呼吸症候群(閉塞型)だと思います。しかし、これは睡眠時の呼吸障害の一部であり、実は17種類もあります。

最近では、高齢化に伴い、心不全・脳卒中・腎不全および慢性閉塞性肺疾患(COPD)の増加も顕著になり、閉塞性睡眠時無呼吸症候群では呼吸が徐々に増大と減少を繰り返し、呼吸が最も弱くなつたときにしばらく停止しているような呼吸(チェーリン・ストークス呼吸)を伴う中枢性睡眠時無呼吸が多く、後者の重症COPDでは、レム睡眠時において特に顕著となる睡眠時の低換気(低換気型)に注意しなければなりません。このため、重症COPDに限らず、覚醒時に高二氧化碳血症を伴う神経筋疾患等に注意が必要なか、低肺機能者の人は、レム睡眠期の顕著な肺泡低換気や高二氧化碳血症の悪化に注意が必要であり、不眠のため睡眠導入薬を服用している人は、低換気がさらに顕著になる

との認識が重要です。

睡眠時の呼吸障害が体に及ぼす影響としては、閉塞型では低酸素・高二氧化碳血症・胸腔内圧の過度の変動による循環動態への影響や短期覚醒の症状があります。また、低換気型では低酸素・高二氧化碳血症・中途覚醒の症状があり、特に睡眠中の動脈血二酸化炭素分圧が異常に上昇することがあります。

これらの睡眠時の呼吸障害では、呼吸不全や心不全の原因または悪化因子となりますので、持続陽圧呼吸療法(CPAP)、非侵襲的陽圧換気療法(NPPV)などにより悪循環に歯止めをかける必要があります。

また、睡眠時の呼吸障害があっても覚醒時には酸素の値や二酸化炭素の値が正常値の場合がほとんどのため、睡眠時に連続測定して変化を見なければなりません。在宅酸素療法(HOT)中の人や神経筋疾患等の人で起床時の頭痛・睡眠中の呼吸困難・イライラしやすい(性格の変化)・日中の眠気などの症状がありましたら、かかりつけ医または訪問看護の人にご相談のうえ、当院呼吸ケアサポートチーム(RST)に気軽に相談ください。

市立長浜病院  
(☎68-2300(代表))