

スポーツ推進委員功労者

## 受講者の笑顔が 継続の力に

千歳市スポーツ推進委員

みかみ ゆきお  
**三上 幸男** さん



30年以上にわたって地域の生涯スポーツ普及に尽力。その功績により《スポーツ推進委員功労者》として文部科学大臣から表彰を受けた。カローリングやキンボール、スナッグゴルフなどのニュースポーツ普及に意欲を燃やす。

——これまでの活動で特に印象深いできごと。

30年近く前、体育協会が主催していたスキー教室でスキーを教えていたのですが、最近本州から北海道に初めて来たという人が多かったです。最初は滑ることも大変だった人たちの、教えたターンができたときの笑顔。これが一番嬉しかったですね。受講者の「できた」の笑顔がスポーツ推進委員を継続する力になりました。

——スポーツ推進委員として心がけていること。

「全員が同じスタンス、同じ目線、同じ気持ちで指導できること」。これが私たちスポーツ推進委員の目標と決めています。そのための技術講習会も定期的に開催しています。

——教える子の思い出。

私が指導で唯一、怒った子が

いて、《清流クラブ》というスナッグゴルフクラブのキャプテンでした。あるとき、それまでできていたことが突然できなくなると、思わず強い口調で怒ってしまったんです。その子は泣いてしまい、私も「悪いことをした」と反省しましたが、その後全国大会で活躍し、好成績を収めてくれました。清流クラブは昨年9月に解散しましたが、大学生になったその子が私に記念品としてビールのジョッキをくれて、「僕が20歳になったら、一緒にお酒を飲みましょう」と約束してくれたんです。

——今後の目標。

カローリングなどのニュースポーツを継続性のある形にしたいです。今後、町内会での対抗戦などが実現したら嬉しいですし、カローリング協会を千歳市でも立ち上げられたらいいなと思います。

——ニュースポーツの魅力。

キンボールやカローリングなどのニュースポーツは、その場に来てすぐ、誰でも、いつでも気軽に楽しめます。出前講座に来ている高齢者の皆さんは元気ですから、健康寿命を延ばすお手伝いができていると実感しています。地域のひととふれあう機会にもなりますので、楽しい生活が送れますよ。

## 先生、教えて!



### 睡眠時無呼吸症候群



市立千歳市民病院  
診療部長(内科系担当) 竹藪 公洋

今月号は、来月号とセットで《睡眠時無呼吸症候群》について紹介します。

この病気は、文字どおり、睡眠中に無呼吸を繰り返し、さまざま合併症を伴う病気です。そのほとんどは、肥満のため

首の周囲の脂肪が増え、睡眠中に舌根が落ちて气道がふさがることによって息が止まる閉塞型睡眠時無呼吸症候群です。

いびきと無呼吸に家族が気づくことで発見されますが、無呼吸のたびに脳が起こされて深い睡眠に入れないために日中の眠気が強くなり、それがもとで会議中に居眠りしたり、車の運転中に耐え難い眠気に襲われ、交通事故や労務災害を起したりします。

実際、睡眠時無呼吸症候群の患者は、健常者の約7倍交通事故を起こしやすいとの統計が出ています。

しかし、事は交通事故や公務災害ということにとどまりません。

本来は睡眠中にリラックとして血圧が下がるのですが、睡眠時無呼吸症候群の方は、夜間頻回に息が止まり交感神経が興奮するため、高血圧、心血管障害、心不全、糖尿病、脳梗塞、夜間の突然死、認知障害のリスクも高く、放置すると生命にもかかります。

日本に少なくとも200万人以上いると言われ、実は非常に身近な疾患です。

市立千歳市民病院では、専門外来もスタートしました(木曜日内科外来、担当竹藪)。次回は診断と治療法についてお話しします。

第3回