

不法投棄は犯罪です!!

仙北市では、不法投棄を監視するため、不法投棄監視員を委嘱しパトロールを行うなど、取り組みを強化しています。その結果、警察の追及により投棄者が判明し、**罰則を受けた事例**があります。

「自然と人が輝く環境にやさしいまち・仙北市」を守り育てていくためにも、私たち一人ひとりが真剣に環境について考えていかなければなりません。

自分の土地を適正に管理する

「久しぶりに自分の土地を見に行くと多量のごみが捨てられていた」、「市からの通報で自分の土地にごみを捨てられていることを知った」などのケースが多く報告されています。自分の所有地に不法投棄が行われ投棄者が判明しない場合は、土地の所有者が自らの責任でごみを撤去しなければなりません。ですから、不法投棄されないような状況を作ることが大切です。

具体的な対策として例をあげると

所有地への進入防止対策(ロープやネットを張る)、見回り、草刈り等の実施。
「不法投棄禁止」等の警告看板を設置する(市役所で看板を提供しています)。



不法投棄の禁止と罰則規定 (抜粋)

不法投棄は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により罰せられます。
(投棄禁止)第16条 何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない。
(罰則)第25条 5年以下の懲役若しくは、1,000万円以下の罰金に処し、又はこれを併科する。

■問合せ:仙北市環境防災課 TEL(43)3308

田沢湖病院で「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」の検査ができます!

いびきや日中の眠気・だるさに困っていませんか?家族から「寝ているときに息が止まっているよ!」と言われたことはありませんか?もしかしたら、睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:SAS)かもしれません。この病気は睡眠時無呼吸低呼吸症候群(Sleep Apnea-Hypopnea Syndrome:SAHS)とも呼ばれています。

■睡眠時無呼吸症候群とは?

10秒以上の呼吸停止のことを無呼吸と呼び、この無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある場合、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

■主な症状は?

いびき、起床時の頭痛、日中の眠気・だるさ、仕事に集中できないなどですが、その他にも様々な症状を引き起こします。

■睡眠時無呼吸症候群の問題点は?

メタボリックシンドローム(肥満に高血圧・高脂血症・糖尿病のうち2つが合併した状態)と密接な関係があるとされています。肥満により無呼吸が引き起こされ、無呼吸により高血圧・高脂血症・糖尿病が発症するという悪循環に陥ると考えられています。

■睡眠時無呼吸症候群を放置すると?

①自動車の運転中の眠気により交通事故を起こす②心疾患(狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈、突然死など)③脳卒中、などの危険性が高くなることがわかっています。

SASの検査や治療は保険診療で可能です。

田沢湖病院では、自宅で行える簡易検査と、一泊入院で行う精密検査を受けることができます。

検査の詳しい内容については、市立田沢湖病院(TEL43-1131)までお願いします。

あなたの眠りはいい眠り?

次の8つの状況での眠気を4段階で評価してみましょう。合計が11点以上なら「睡眠時無呼吸症候群」の可能性あります。

0点…決して眠くならない
1点…まれに眠くなる
2点…時々眠くなる
3点…眠くなることが多い

1	座って読書をしているとき
2	テレビをみているとき
3	人がたくさんいる場所で、座って何もしていないとき(例えば会議や映画鑑賞中)
4	車に乗せてもらっているとき(1時間くらい)
5	午後、横になって休憩しているとき
6	座って誰かと話をしているとき
7	昼食後、静かに座っているとき
8	運転中、渋滞や信号待ちで止まっているとき