



病院理念

心・信・真

《安心と信頼の医療を真心こめて》

本当は怖いイビキについて

副院長 前田篤宏

皆さん、睡眠時無呼吸症候群という病気をご存知でしょうか？
テレビ等でも盛んに取り上げられている病気ですが、要は

①睡眠中にイビキがひどくて、酸素を十分に取込めない



②脳や心臓や腎臓が酸欠になって負担がかかる



③高血圧や心不全や不整脈や腎機能低下が進行する
という事です。



また、口呼吸になりますので、口内炎や歯周病や口臭の悪化や扁桃炎の危険性も高まります。
実際イビキをかく人は、高血圧に2.4倍、高脂血症に3.2倍、うつ病に2.4倍、糖尿病に1.2倍なりやすいとされています。

また、睡眠時間の割には熟睡できていないため、昼間に強烈な眠気に来て居眠り運転に繋がったり、
仕事での集中力が低下することもあります。

こんな症状があったら要注意ですので、是非検査をお勧めします。

- ◎イビキ
- ◎イビキが止まったかと思うと、大きな呼吸と一緒にまたイビキが始まる
- ◎息苦しくて目が覚める
- ◎寝汗をかく
- ◎起きた時に口が渴いている
- ◎昼に居眠りをする
- ◎集中力が続かない

検査は自宅で出来る簡単な睡眠中酸素濃度検査ですので気楽にご相談ください。

基本的には太った中年男性に多いのですが、痩せている人でも、

◎首が短い ◎首が太い ◎あごが小さい ◎歯並びが悪い ◎舌が大きい
等がある人はなりやすいので、要注意です。

医療法人 幸善会
前田病院

〒848-0027

佐賀県伊万里市立花町2742番地1

TEL 0955(23)5101 FAX 0955(23)3315

TEL 0955(23)8835 (腎センター直通)

URL <http://www.maeda-imari.or.jp>



【睡眠時無呼吸症候群（SAS）検査・診断の流れ】

STEP1

外来へ!! 問診を受けます。

イビキや眠気、既往歴などについて問診を行い、睡眠時無呼吸の疑いがあるかどうかをチェックします。寝ているときのあなたのことは、ベッドパートナーがよく知っています。できれば一緒に受診することをおすすめします。

問診で疑いがある場合、検査へ進みます。

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
検査イメージ

STEP2

検査を受ける。問診の結果で睡眠時無呼吸の疑いありとされた場合・・・

①自宅で簡易検査を行います。

自宅で手軽に呼吸やイビキをチェックします。

自宅でも取り扱い可能な検査機器を使用して、普段と同じように寝ている間にできる検査です。

手の指や鼻の下にセンサーをつけ、イビキや呼吸の状態から睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性を調べます。

自宅でもできる検査なので、普段と変わらず仕事や日常生活をそれほど心配せずに検査可能です。

多くの場合はまずこの簡易検査から行います。

簡易検査で要注意な症状が確認されたら・・・

必要に応じて精密検査を行います。

②精密検査（入院検査）が必要な場合があります。

簡易検査では無呼吸の有無とその頻度を調べることはできますが、脳波や睡眠の深さなどの詳細データまではとることができません。

重症度によっては簡易検査の結果を受けてすぐに治療へと進むこともあります。より詳細な精密検査（入院検査）が必要となる場合があります。検査の結果、治療が必要と判断されたら・・・



精密検査イメージ



治療イメージ

STEP3

治療方法の決定・治療開始。

症状や状況に合った治療方法を医師と一緒に検討します。

治療開始後は定期的に受診し、治療効果や体調変化を確認します。



ラジオ体操（介護病棟）

萩原みず穂（ケアマネジャー・看護師）

ラジオ体操といえば何をおもいだしますか？「夏休み」「朝早い」「シッカリ派？ちょっとズル派？」でもやっぱり思い出すのは「ラジオ体操カード！」という方も多いのでは。3病棟では昨年10月からラジオ体操を行っています。朝9時になると4つのユニットから入居者の方が中央へ集まってきて、音楽担当職員の掛け声と共に体操開始。始めた頃は上げる手が小さかった方も、恥ずかしくて？なかなか取り組めなかった方も今では見違えるような動きになっている方も大勢おられます。時には現場監督のように微動だにしない方もおられますが（笑）、一緒に時間を過ごしています。そんな中活躍しているのが「体操カード」です。体操が終わると一人一人声掛けしながらカードにスタンプを押していきます。



カードを見ると参加した日が一目瞭然。「昨日休んだもんね」「私は毎日来れとるよ」「皆勤賞は何があるのかな？」運動の効果だけでなく、入居者の達成感や日々の楽しみにも繋がっているようです。

糖尿病の運動について

健康運動指導士・佐賀県糖尿病療養指導士

小野原 潤

今回は糖尿病の運動療法についてのお話です。

今年も3ヶ月が経ち、暖かい4月を迎えました。

「そろそろ運動を始めようかな」など思っている方も多いのではないのでしょうか。みなさんは身体を動かしていますか？人が身体を動かすことを「身体活動」と言います。身体活動は“運動”（健康増進や楽しみなどの意図をもって、余暇時間に行われる活動）と“生活活動”（日常生活を営む上、必要な労働や家事に伴う活動）に分けられます。運動とはウォーキング・ジョギング・野球・テニス・水泳などで、生活活動とは買い物・犬の散歩・床掃除・洗車・子どもと遊ぶなどです。

糖尿病の治療の中で運動をしましょう！と言われてたり、運動をしないといけない！と思ったりしますよね。

運動をすることはとても大事で、とても効果があります！その効果とはいろいろありますが、1番は血糖値を下げることです。でも、今まで運動経験がない人にとって運動（ウォーキング、ジョギング、水泳など）をいきなり始めるということはハードルが高かったりします。運動経験がない方や運動習慣がない方は、まず1日の「生活活動」を増やすことを意識してみましょう！生活活動であれば、みなさん1日の中で何かしらしているのではないのでしょうか？何もしていないという方はまずは何でもいいので身体を動かすことを始めましょう。

何かしている方はその身体活動（運動や生活活動）を10分でもいいので増やしてみましょう！そして…続けることです。運動はしなくていいということではありません。（笑）運動は生活活動よりも効果があります。

ウォーキングからでもいいので運動を始められそうな方は是非トライしてみましょう。身体を動かすと気持ちいいですよ！！読んでいただいた方、これも縁です。タイミングです。今日から始めましょう！！



スタッフ紹介

齊藤裕樹 (リハビリテーション課・理学療法士)



齊藤さんは今介護病棟の担当で、入院されている患者さんのリハビリをされています。いつも優しい声かけをされ誰にも好かれる存在です。しかし優しい物腰の裏には強い精神の持ち主で、毎年2月に行われる佐賀県内一周駅伝の伊万里チームの主将を務めるランナーでもあります。今年の伊万里チームは3位となりました。伊万里生まれの伊万里育ち中学、高校と陸上部で短距離から長距離とずっと走り続け日々鍛錬を欠かさず、そんなスポーツ選手としての強さが職場でも色んなシーンで活用されていると思います。

家庭では二児の優しいパパであり、休日は家族とゆっくり過ごしたいと思いつつも、練習等でそんな時間がなかなかとれず、奥さんに子供のこともまかせてしまって…と申し訳なく思っているそうです。



診療受付時間 平日 9:00~12:00 / 14:00~17:30 (内科 15:00~)

* 受付 17:00 まで

土曜日 9:00~12:00 (土曜午後、日曜、祝日休診)

外来診療担当医師

診療科目	月	火	水	木	金	土(午前)
腎臓内科	前田利朗	前田利朗 前田篤宏	前田利朗 前田篤宏 池田裕次(午前)	前田利朗 前田篤宏	前田篤宏 九州大学医師 (第2・3週午前)	前田篤宏 九州大学医師 (第1・2・4週)
血液内科	松崎美和子 北村浩晃(14時~)	松崎美和子	松崎美和子		松崎美和子 久保田 寧	松崎美和子 (月1回)
呼吸器内科	前田智美(15時~)	前田智美(15時~)	前田智美(15時~) 木下義晃	前田智美(15時~)	前田智美(15時~)	坂本篤彦 (第2・第4)
漢方内科			栗山一道(15時~)	栗山一道(午前)		
一般内科	前田拓郎	前田拓郎	前田拓郎	前田拓郎		
糖尿病内科	前田麻木 松田やよい(午前)	前田麻木		前田麻木	前田麻木	前田麻木
摂食・嚥下 リハビリ						本多知行 (月2回)
消化器内科 内視鏡	菊地宏樹	菊地宏樹	菊地宏樹	別府剛志 (9時~14時)	菊地宏樹	菊地宏樹 (月1回)
整形外科	副島整形外科より(午前)					副島整形より (隔週) * 予約制
	※副島整形外科医師の予定については、外来ロビーに設置しております「外来診療予定表」をご覧ください。(一部予約制)					

* 上記担当医師につきましては、都合により診療時間等の変更が生じる場合がございます。

* 担当医に関するお問い合わせは、23-5101 までお願いいたします。



桜の花が散り、葉桜になる頃シャクナゲ(石楠花)が咲きます。丸く大きな花の塊はなかなか華やかで、品種改良により色々な色もあるようです。原種は亜寒帯から熱帯山地に分布し、日本でも高山から里山近くまで自生しています。日本の高温多湿な平地での栽培は難しく、育てやすい品種を選ぶ必要があるようです。

Photo 中村



編集後記

花咲く季節ですが、陽気な気分ばかりでいられないのがこの時期でもあります。躁と鬱は裏腹にあるのでしょうか…。ストレスを感じたらうまくそこを乗り越えられれば前に進む事ができるのに、抱え込んだままとなかなか抜け出せず、引いてしまう事になります。現在のストレス社会は複雑な様相を見せ、病気や事故、事件と繋がっている気がします。誰の人生も良いことばかりではなく、色々な事に直面します。自分で対処できる人はいいのですが、一人で悩まず誰かに相談して、聞いてもらうだけで道が見えてきたりもするものです。人に優しくすることは自分が強くあらねばできません。強い心を鍛えるためには、他人のために、喜んでもらえるために、をいつも心がけることだと思います。ほんの些細な事でもいいから、何か自分に出ることが周りにないでしょうか？



中村