



睡眠時無呼吸症候群 SAS : Sleep Apnea Syndrome



◎社会的関心のきっかけ

2003年2月26日、山陽新幹線ひかり運転士のオーバーラン事件というのがありました。これは居眠りした運転士が時速280kmで8分間走り続けてATCが作動し、緊急停止したというものでした。係員が駆け付けたところ、まだ眠り続けていたそうです。そして、この運転士が重症のSASであったことが判明しました。この事件をきっかけに国土交通省がSASの啓発と検診に力を注ぐようになりました。



◎どんな病気?

寝ている間に呼吸が停止する、もしくは呼吸が浅くなる病気です。しっかり寝たつもりでも、体内へ酸素が行きわたらず睡眠の質が悪くなり、さまざまな症状や合併症まで引き起こすといわれています。いびきのない方でもSASの場合がありますが、いびきでSASであることに気が付くことがよくあります。日本のSAS患者数は2200万人と推定され、その中で重症SAS患者数は940万人、CPAP治療者は60万人と推定されます。

SASによくみられる症状

- ・日中の眠気、疲労感
- ・夜間の中途覚醒
- ・不眠



◎生活習慣病との関係

SASによって生活習慣病にかかるリスクが増大するといわれています。



健康な方をリスク1とすると、**糖尿病のリスクが1.5倍**
→**高血圧は2倍**→**心疾患は3倍**→**脳血管障害は4倍**とのデータがあります。

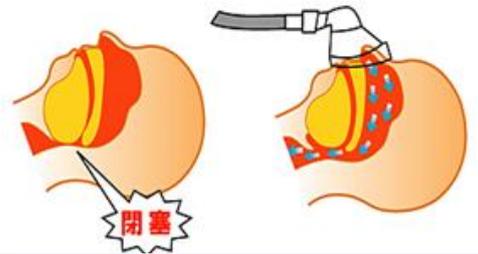
CPAP (シーパップ) とは

持続陽圧呼吸療法としてSAS治療の第一に選択される呼吸療法になります。SASの患者さんに対して、寝ている間に鼻にマスクを装着し、装置から室内の空気に圧力をかけて持続的に送り込み、気道が閉じないように呼吸が止まったり、浅くなったりしないようにする治療法です。

ちなみに...

SASはよく眠れた時のほうが症状が強くなるといわれています。このため、CPAP導入前検査でよく眠れなかったという方は、よく眠っている時もっと症状が強くなることが考えられます。

睡眠時無呼吸 → CPAP療法



CPAP治療は最初から問題なくよく眠れるようになる患者さんもありますが、空気が送られてくるのを不快に感じる方もおられます。常に送られてくる風に対し、口を軽く閉じて鼻でゆっくり深く吸って、鼻でゆっくり吐いてください。息を吐こう吐こうとしないでください。息を吐くときに送られてくる風とぶつかりますが、あせらずゆっくり深く鼻で吸ってください。使用しづらい場合は、可能な限り使用できるようにお手伝いいたします。

市民健康講座を開催しました!

地域医療連携室:溝端 勝生

第3回「尿のお悩み解決します!」(9月23日)

第3回目は、泌尿器科の大北医師とリハビリテーション科の李健康運動指導士が講演しました。大北医師から頻尿や尿失禁について講演をしたのち、李健康運動指導士が参加者の方とともに尿漏れ防止運動を実践しました。当日は14名の方にご参加いただきました。参加者の方からは「尿から起こる病気をもっと詳しく教えてほしいです。」などの意見があり、多くの方々に関心をもっていただけました。



泌尿器科
医師 大北 恭平



リハビリテーション科
健康運動指導士 李 寿恵



第4回「糖尿病と合併症のはなし」(11月12日)

第4回目は、糖尿病内科の宮部医師と糖尿病看護認定看護師の小川看護師が講演しました。糖尿病合併症やその予防について講演し、13名の方にご参加いただきました。参加者の方からは「日常生活に役立つ情報が多く大変参考になりました。」など好評なご意見をいただきました。



糖尿病内科
医師 宮部 美月



外来看護科
糖尿病看護認定看護師
小川 綾子

*世界糖尿病デー イベント(同日開催)



また同日、11月14日の世界糖尿病デーにちなんでイベントを開催しました。ブースを設け血糖測定や健康相談を行いました。

私も実際に血糖測定をしてもらいましたが、とても簡単に自分の血糖値を知ることができ驚きました。



これからも“楽しく学んで健康に暮らす”をモットーに、2ヶ月に1回の開催を予定しています。ご家族ご友人の方をお誘い合わせの上お越しください。

次回開催の
お知らせ

「誰にも聞けない透析のはなし」

日程:2025年1月28日(火)

時間:13:00~

場所:井上病院診療棟1階ロビー

講師紹介



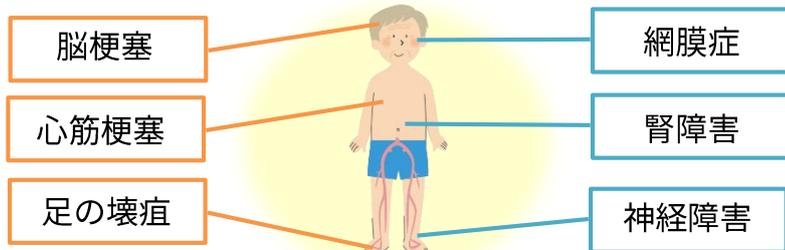
腎臓内科 医師
藤原 木綿子



看護師
山田 珠代

皆さんは“糖尿病内科”と聞いて、どんなイメージを持たれるでしょうか。治療が必要になると「厳しい指導をされそう」と考えがちですが、糖尿病内科は「病気を治すだけでなく、生活習慣の改善をサポートするパートナー」として、早期受診や治療への理解が進むことが期待されます。

糖尿病の合併症



糖尿病は初期段階では自覚症状が少ない場合が多く、症状が出るころには合併症が進行していることもあります。



井上病院の強み

★「日本糖尿病学会認定教育施設」に認定されています。糖尿病の専門医療機関であり、糖尿病専門医が複数在籍しています。

★看護師・管理栄養士・理学療法士・薬剤師など多職種の専門家が関わり、サポートできる体制が整っています。



一人一人の身体的・社会的背景に応じた生活の質を保つ治療を提供し、合併症を起こさせない糖尿病治療を実施しています。

📄 糖尿病内科 木津あかね

鮭とブロッコリーのクリームシチュー

*栄養価 …エネルギー:334kcal / たんぱく質:16.7g / 食塩:1.0g

材料

鮭……………50g	水……………120mL
食塩……………少々	牛乳……………20ml (購入したルウの表示に従う)
サラダ油……………2g (小さじ1/2)	シチュールウ…1片
じゃがいも……………40g	
にんじん……………20g	
ブロッコリー…60g	

鮭は免疫力を高め、血行を促進し体を温める効果があります。



作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。じゃがいもは切った後、水にさらして、あくをとる。鮭に塩を振る。
- ②フライパンに油を引き、弱火～中火で加熱し、鮭に火を通す。ブロッコリーは先に好みの硬さにゆでておく。
- ③鍋に水・じゃがいも・にんじんを入れ、火にかける。沸騰したら弱火～中火にし15分煮込む。
- ④火を止めシチュールウを入れ、溶けたら牛乳を入れ、5分煮込む。
- ⑤最後に鮭・ブロッコリーを入れ軽く混ぜる。

お
す
す
め
レ
シ
ピ

栄養管理科監修

井上病院の外来診療

・受付時間 8:30~16:30 ※午前診察受付は11:30迄
 ・診察開始時間 午前 9:00~ / 午後 14:00~

*は診療開始・受付終了時間が異なりますので、ご確認ください。(赤字は予約制)

月 火 水 木 金 土

内科	午前	古谷 山村 岡村 [1・3・5週] 覚野(呼)	宮部(糖) 山村 冨手 [2・4週] 石津	一居(腎) 濱田 竹内 鷹見(循)	奥手 大野(消) 木津(糖) 西田(神)	大野(消) 木津(糖) 園田 上田	辻本(腎/糖) 岡本 高畑 [1・3週] 伊藤(心)
	午後	下村(糖) 前田忠(腎) 辻本(糖/腎)* ※4週受付15:30迄 結城(肝)	園田(腎) 塚本(循)	藤原木(腎) 木津(糖) 岸本	土蔵(糖) 上田(腎) [1・3・5週] 濱田 [2・4週] 冨手	土蔵 [2・4週] 河本(呼)	—

糖:糖尿病内科 腎:腎臓内科 消:消化器内科 呼:呼吸器内科 肝:肝臓内科 循:循環器内科 神:神経内科 心:心療内科

形成外科	午前	血管外科 谷村	—	—	血管外科 谷村	外科 藤原一	形成外科 [2・4週] 波多
------	----	------------	---	---	------------	-----------	-------------------

整形外科	午前	佐藤* ※診察 9:30~ ※受付 11:00迄 今井* ※診察 9:30~11:30迄	佐藤 田中* ※診察 9:30~ 11:30迄	佐藤	佐藤 [月1回] 平中(膝)	佐藤	[1・3週] 佐藤 [2・4・5週] 中原
------	----	--	----------------------------------	----	-------------------	----	--------------------------

リウマチ科	午前	佐藤* ※診察 9:30~ ※受付 11:00迄	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	—
-------	----	--------------------------------	----	----	----	----	---

泌尿器科	午前	大北	西尾	大北	西尾	大北	—
	午後	—	大北	—	—	—	—

眼科	午前	前田裕	前田裕	—	前田裕	担当医	[1・3週] 前田裕
	午後 受付16:00迄	[2・4週] 前田裕	[1・3・5週] 前田裕	[3週] 佐藤圭	前田裕	—	—

公式YouTube「井上病院チャンネル」



井上病院の取り組みや疾患についての動画を投稿しています！
皆さまぜひご覧ください！

チャンネル登録をお願いします→



《メディカルノート》 Medical Note

病気や症状のほか、お近くの医療機関・医師を調べることでできる医療検索サイトです。

特設ページ「当院の腹膜透析」→

