



# あい らぶ すまいる 通信

石岡市医師会病院のロゴマークについて

石岡市医師会病院は、地域のために住民と相携え、医師会が中心となって建てた病院です。石岡市の「1」を中心に、左右の円は「医療従事者」と「地域住民＝患者さま」を表しています。医師と患者の対話・交流こそ医療の根幹であり、医師会病院の姿です。マークに使用した色、濃紺はロイヤルブルーといい「沈着真摯な姿勢」を表現しました。地に配した淡い水色のストライプは「無限に伸びる可能性」をイメージしています。

地域の笑顔をつくる、  
あたたかい医療をめざして

contents

- 特集  
無呼吸症候群…………… 2
- ドクター紹介…………… 3  
医師会かわら版 第14回  
7・8・9月行事Pick up!
- 外来診療担当表…………… 4  
看護師募集  
法人内施設のご紹介  
無料送迎のお知らせ





# 睡眠時無呼吸症候群とは？

内科医 関根沙耶花

## Q1 どんな時に疑うの？

以下の症状がある方は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

- ◇朝起きた時にスッキリしない、頭が痛い。
- ◇妻(夫)に、「いびきをかいている」「息が止まっている」と言われたことがある。
- ◇夜、苦しくて目が覚める。
- ◇夜、トイレによく起きる。
- ◇運転中や食後に、強い眠気がある。
- ◇だるい、疲れやすい
- ◇仕事に集中できない
- ◇高血圧がある

## Q2 いったいどんな病気？

太っている、顎の骨格、扁桃腺が大きいなどが原因で、気道(空気の通り道)が狭くなります。寝ている時に、気道閉塞(空気の通り道が閉じる)が起これ、夜間呼吸が止まることがあります。これらの現象により、寝ている時の、体の中の酸素が足りなくなり、二酸化炭素が溜まるようになります。すると、何時間寝ても、体には無理を強いている状況となり、日中の眠気や頭痛などが、出てきます。

## Q3 やせている人でもなるの？

睡眠時無呼吸=肥満ではありません。顎が小さい、顎が後退しているということで睡眠時無呼吸になることがあります。とくに日本人ではやせているのに無呼吸がある方が多く、顎の骨格が原因と言われています。

## Q4 治療せずに、放っておくと怖い病気なの？

放っておくと、慢性頭痛、高血圧、動脈硬化、うっ血性心不全などの病気につながります。また、健常人に比して、交通事故死が多いことが知られています。適切な治療により、これらの病気を防ぐことができます。

## Q5 どのように診断するの？

睡眠ポリソムノグラフィー検査は、睡眠の状態を全体的に調べる検査です。

### ◇入院検査

1泊2日の検査です。脳波や心電図、胸部の動き、血中の酸素量などの検査端子を体に取り付けて一晩寝て頂きます。痛みは全くありません。

一般には、外来で問診や簡単な検査をし、睡眠時無呼吸症候群の疑われる方には、日程をご相談し入院して当検査を受けて頂きます。

### ◇外来検査

簡易ポリソムノグラフィーを行います。入院検査の内、脳波検査以外の検査をご自宅で行います。

## Q6 検査代は？

- ◇簡易検査：自宅で簡単に取り付け。  
約1,000円(1割負担)、約3,000円(3割負担)
- ◇確定診断検査：1泊入院(個室料含む)  
約15,000円(1割負担)、約30,000円(3割負担)



## Q7 どんな治療法があるの？

### ◇生活習慣の改善

体重を減らす、飲酒を控える、精神安定剤・睡眠剤を控える、禁煙をする、仰向けではなく横向きにする・枕の高さを調節する、など

### ◇CPAP療法

鼻マスクをつけて寝ます。マスクによって、陽圧をかけて気道の閉塞を防ぎます。

### ◇マウスピース

歯医者さんで作っていただけます。ご相談して下さい。装着すると、下あごが数ミリ前方に移動し、舌も前に出るために、舌根が沈下せずに、気道が確保されます。

### ◇手術

扁桃やアデノイドの肥大が原因である場合は、耳鼻科で切除することで、無呼吸の改善を期待できます。



CPAP療法開始後、「ぐっすり眠れた」「頭痛が治った」「血圧が下がった」などと言われる方が増えています。日本人は、100人に3～4人が重度睡眠時無呼吸症候群、4人に1人が軽度睡眠時無呼吸症候群の方がいると言われております。未治療の方がまだまだいらっしゃると思います。「もしかして、私も当てはまるかもしれない。」と感じられた方は、いつでもお気軽にご相談ください。

# ドクター紹介

連載 第15回

診察室に突撃!

10問10答 Q & A

内科医師 interview



内科  
福田 元司 医師

Q1 生年月日と出身地は？

A1 1965年2月25日 宮城県石巻市

Q2 先生のご専門は何でしょう？

A2 糖尿病・内分泌を専門にしています。

Q3 医師を志した理由は？

A3 恩師の勧めです。

Q4 家族構成を教えてください。

A4 妻と2人暮らしです。

Q5 趣味は？

A5 テニスとサッカー観戦です。

(Jリーグが出来た時から鹿島アントラーズのサ

ポーターです。)

Q6 好きな食べ物とお酒は？

A6 スタインベルグのしょうが焼きが好きです。お酒は飲みません。

Q7 休日は何をしていますか？

A7 テニスコートに出かけることが多いです。

Q8 好きなテレビ番組は何でしょう？

A8 TVタックルと龍馬伝を欠かさず見ています。

Q9 診察にあたる時のモットーを教えてください

A9 自分の専門においては大学病院での診察と変わらない結果を残していきたいと常に考えております。

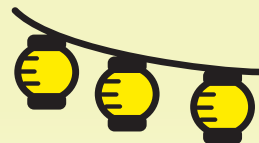
Q10 石岡市医師会病院の印象をお話ください。

A10 看護師さんが非常に優秀だと思います。



## 医師会がわら版 第14回

### 納涼祭盛り上がりました!



今年の夏は大変暑く、体調を崩される方が多くいらっしゃいましたが、皆様のご健康と楽しいイベント企画のため8/29(日)納涼祭を開催しました。スタッフによるフラダンスやご利用者様との盆踊りなど大変盛り上がりました。「楽しかった」「来年また来たい」など多くの喜びの声を頂戴し、ますます私たちも努力していきたいと思っております。ありがとうございました。

通所リハビリテーション科  
科長 黒木 勝紀



## 7・8・9月の行事Pick up!

7/17(土)



### 認知症サポーター養成講座

それぞれの施設で働く職員さんと地域の方々と一緒に「認知症の人」を支援するための学習会を「在宅介護医療支援センター長鈴木せんさん」から開いていただきました。110名の方が参加下さいました。

7/28(水)



### 感染対策勉強会

栄養科長から「食中毒防止について」講演がありました。家庭で出来る予防のポイントなど判り易く教えていただきました。手洗いマニュアルなども大変参考になりました。

8/7(土)



### 保育所 夏まつり

親子揃って浴衣や甚平など色彩やかな姿で参加され、盆踊り・ヨーヨーすくい・スイカ割りなど楽しんだ後は、打ち上げ花火に拍手喝采!!夏の暑さを忘れるひと時でした。お食事タイム、はハンバーガー、ゼリー、フランクフルトにポップコーンと子供たちは美味しそうに食べていました。

9/7(火)



### 保育所 ぶどう狩り

1才児が園外保育デビューなので、保育所に近いぶどう園で狩りを楽しみました。参加した1~3才児の子供たちは沢山のぶどうにビックリ!!2~3才児はハサミを使って初めてカットを体験!自分でカットしたぶどうはお土産に♪特別に甘くて、美味しかったですね。



診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
内科	午前	1診	元山 誠	山口 寛	田辺/今井	関根紗耶花	日引 太郎	元山 誠
		2診	中村 博志	飯塚 尚志	元山 誠	星野 公彦	中村 博志	福田 元司
	午後	1診	福田 元司	日引 太郎	元山 (第1・3・5) 福田 (第2・4)	関根 (第2・4)	福田 元司	—
		2診	—	中村博志 (予約)	—	福田 元司	—	—
内科 / 糖尿病	午後	福田 元司	—	—	福田 元司	福田 元司	福田元司 (午前)	
外科	午前	—	林 武徳	織田 豊	三宅 亮	—	小山善久 (第1) 又井/三宅 (第2・3・4)	
	午後	—	林 武徳	織田 豊	三宅 亮	—	小山善久 (第1)	
整形外科	午前	瀧田 孝博	—	—	—	瀧田 孝博	—	
	午後	※瀧田 孝博	鈴木 雅巳	—	—	—	—	
小児科	午前	1診	尾上 彰則	尾上 彰則	手塚 直美	尾上 彰則	堀米 ゆみ	
		2診	—	—	尾上 彰則	—	—	
	午後	1診	尾上 彰則	手塚 直美	尾上 彰則	堀米 ゆみ	尾上 彰則	—
		2診	—	—	—	尾上 彰則	—	—
脳神経外科	午前	—	—	伊東 良則	—	—	—	
循環器科	午前	—	—	田辺/今井	星野 公彦	—	星野 公彦 (検査)	
消化器内科	午前	元山 誠	—	元山 誠	—	日引 太郎	元山 誠	
	午後	—	日引 太郎	—	—	—	—	
呼吸器科 禁煙外来	午前	—	飯塚 尚志	—	—	—	内海 (第2・4) 山鳥 (月1回)	
泌尿器科	午前/午後	—	鈴木 隆大	—	—	—	—	
皮膚科	午前	11:00~ 11:30	市川栄子 (予約制)	—	—	—	—	
乳腺外来	午後	—	—	—	—	西村基 (第1・3・5)	—	
眼科	午前/午後	—	—	—	高橋めぐみ (第1)	—	—	

※整形外科の瀧田院長の午後の診察は、事前にご確認ください。外来診察の担当医師は、変更になることがありますのでご了承ください。  
 外来の受付開始は月～金曜日が8時30分～、受付終了は午前が11時30分まで、午後が16時30分まで。土曜日は午前のみで8時30分～11時。  
 診察開始は午前が9時～、整形外科は月・金曜日の瀧田院長は9時30分～。午後は小児科以外は14時～、小児科は15時～。

## 看護師募集

患者さまと共に、満足するサービスの提供を目指しています。

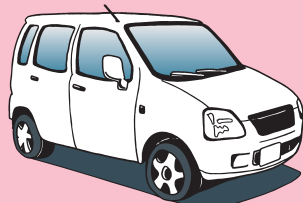
石岡市医師会病院、及び法人内の事業所では看護師を募集しています。24時間開所の保育所も完備していますので、ご都合に合わせた勤務が可能です。  
 お持ちの資格を活用して、充実

感あふれる、これからの医療介護サービスにチャレンジしてみませんか。お電話、お待ちしております。  
**☎0299-22-4321**  
 担当/岡野朋子・鈴木せんまで。

### 法人内施設

- 介護老人保健施設「ゆうゆう」  
〒315-0009  
茨城県石岡市大砂10528-14  
☎0299-24-1611
- 在宅介護医療支援センター  
・在宅介護支援センター「石岡市医師会」  
〒315-0009  
茨城県石岡市大砂10528-14  
☎0299-35-2230
- 石岡市医師会ヘルパーステーション  
〒315-0009  
茨城県石岡市大砂10528-14  
☎0299-35-2231
- 石岡市医師会訪問看護ステーション  
〒315-0009  
茨城県石岡市大砂10528-25  
☎0299-24-3377
- 石岡市医師会居宅介護支援事業所  
〒315-0009  
茨城県石岡市大砂10528-14  
☎0299-24-5706

### 無料送迎を実施中です!



運行時間 (病院を出発する時間) は、月～金曜日が8時30分～17時、土曜日が8時30分～12時となっています。

当院をご利用の方を対象に、ご自宅と病院間で無料送迎を行っています (休診日は運休です)。ご予約は前日の12時までにお願ひします。送迎地域は石岡市と小美玉市全域、旧岩間町、旧千代田町となります。詳しくは病院内にあるリーフレットをご覧ください。職員までお問い合わせください。  
**連絡先: 病院窓口、または☎0299-22-4321まで**  
 (お問合せ 8:30～17:30)

### 編集後記

猛暑・酷暑の今年の夏も終わりましたね。皆さま無事に乗り切れましたでしょうか? 流行語にもなりそうな「秋バテ」ですが、朝夕の温度差で体調が崩れ不調が出てしまうようです。疲労回復に効果がある「栗」は身体を温める働きがあり、血液の循環を良くし胃腸も丈夫にするそうです。そろそろ新米が出回る季節ですので是非「栗ご飯」など作ってみて下さい。

携帯から↓

