

# 和

なごみ

9月号

健康特集

眠りの大敵「いびき」対策

## その“いびき”、“日中の強い眠気”、 睡眠時無呼吸症候群かも

今年も連日の猛暑日で暑い夏でしたね。  
この冊子が読まれている9月上旬もまだ  
まだ残暑が厳しい時期でしょうか。

当院は7月に「長尾クリニック」から「三  
和クリニック」に名称変更しましたが、  
今回が「三和クリニック」になって最初  
の「和」の発行になります。

名前は覚えていただけていますか？地  
域の皆さんにとって慣れ親しんでもらえ  
るクリニックであり続けるため、職員一  
同がんばっていますので、お困りごとが  
ありましたら気軽にご相談ください。

さて、みなさんは「睡眠時無呼吸症候  
群」という言葉をご存知ですか？

三和クリニック 院長 豊國剛大

健康で過ごすためには“睡眠”はとても  
大切です。睡眠がうまくとれないと、身  
体や精神の負担になり、様々な病気を引  
き起こすことが分かっています。その一  
つに「睡眠時無呼吸症候群」という病気  
があります。当院では、「睡眠時無呼吸症  
候群」かどうかの検査もできますし、重  
症であればCPAPという治療も行ってい  
ます。この病気については後のページに  
詳しく書いてありますので、心当たりが  
あれば、当院にご相談ください。

地域の皆さんのために、今後、勉強会  
や健康教室なども企画していきますので、  
ぜひ参加してくださいね。

当院は年中無休、  
日祝も診療しています。

1F／外来診療

2F／在宅医療

ホームページ <https://sanwaclinic.com>

TEL 06-6412-9090

FAX 06-6412-9393

発行 三和クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地



写真：職員 港谷泰之 撮影

# 眠りの大敵「いびき」対策



いびきをかく習慣があると、本人の睡眠の質が低下するだけでなく、同居している人の睡眠を妨げてしまったり、周りに気が引けて泊りがけの旅行をためらうようになってしまったりすることがあります。

さらに、いびきが起こる原因によっては、脳卒中や高血圧、糖尿病、心筋梗塞などが起こるリスクが高まることがあるので注意が必要です。

## いびきが起こる原因

いびきは、あおむけになったときに何らかの原因で舌の根元やのどの奥の部分が落ち込み、気道が狭くなることで起こります。そして、空気が狭くなった気道を通る際に周囲の粘膜が振動して「ガー」「ゴー」という音が出るのです。これにはいくつかの原因があります。

### ● 口呼吸

寝ているときに口呼吸をしていると、舌の根元が落ち込みやすくなります。また、吸い込む空気の量が鼻呼吸よりも多いので、大量の空気が気道を通り、いびきが起こりやすくなります。朝起きて口が乾いていると感じたら、口呼吸をしている可能性があります。

### ● 花粉症・アレルギー

花粉症による炎症があったり、アレルギー性鼻炎で鼻茸（はなたけ）というポリープができて鼻の気道が塞がったりすると、息苦しさから口呼吸をしやすくなります。

### ● 飲酒

アルコール飲料を飲むと舌やのどの筋肉が緩んで、舌の根元やのどの奥の部分が落ち込みやすくなります。

### ● 疲労

疲れていると舌やのどの筋肉が緩んで、舌の根元やのどの奥の部分が落ち込みやすくなります。また、体の回復を促すために、多くの量の酸素を体の中に取り込もうとして、口呼吸をしやすくなります。

### ● 閉塞性睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群の1つで、あおむけになったときに舌の根元やのどの奥の部分が落ち込んで気道を塞ぎ、呼吸が一時的に止まっては再開するのを繰り返す病気です。呼吸が再開するときに、塞がった気道を空気が無理に通ろうとするためいびきが起こります。

## 閉塞性睡眠時無呼吸症候群に注意

### さまざまな病気のリスクを高くする

閉塞性睡眠時無呼吸症候群では、酸素が不足して、脳が覚醒状態になり、交感神経が優位になります。すると、本来睡眠で休まるはずの血管や心臓に負担がかかり続けて、高血圧や脳卒中が起こりやすくなります。

さらに睡眠不足から、糖の代謝に関わるインスリンというホルモンの働きが悪くなり、糖尿病が起こりやすくなります。

健康な人と比べて、高血圧と脳卒中が起こる確率は約3倍、糖尿病が起こる確率は約2倍になるという報告があります。

ほかにも、熟睡できないことで活動時に眠気や疲労感が残り、集中力や判断力、作業能率が低下します。それにより交通事故を起こしやすくなるという報告もあります。

### 閉塞性睡眠時無呼吸症候群の特徴

お酒を飲んだときや疲れているときに、たまにいびきをかく程度であれば大きな問題はありませんが、眠りについてから起きるまで大きな



いびきが続くような場合は、閉塞性睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

さらに、無呼吸や呼吸が浅くなり、睡眠時間の長さは十分でも活動時に強い眠気を感じるようになります。起床時に睡眠休養感が低かったり、活動時に強い眠気が起こる場合、または眠気の自覚がなくても活動時に居眠りをする傾向がある場合は注意が必要です。

閉塞性睡眠時無呼吸症候群があり、CPAP という機器を使った治療を受けている人は、国内で50万人以上だといわれています。いびきは睡眠中に起こることなので、自分では気づかないことも多く、起きるまで続くいびきや活動時の強い眠気、睡眠休養感の低下をどれか1つでも感じたり、周りから指摘されるようなら、診療を受けるとよいでしょう。検査で睡眠中に1時間に5回以上無呼吸や低呼吸があった場合は、閉塞性睡眠時無呼吸症と診断されます。

## いびきの対策と治療法

### 肥満の解消

いびきの多くは、肥満を解消することで改善することが期待できます。肥満があると舌の根元やのどの奥の部分に脂肪ついて気道が狭くなります。体重が10%増加すると、中等症以上の閉塞性睡眠時無呼吸症を発症する危険性が6倍

になることが報告されています。

一方、肥満がなくてもいびきをかかすケースもあります。特にあごの小さい人は気道が細い傾向があるので、いびきをかきやすいといえます。

また、加齢によって舌やのどの筋肉が衰え、舌の根元やのどの奥の部分が気道に落ち込みやすくなることもあります。このような場合は、睡眠の質を上げるための生活習慣の改善に取り込むことが効果だと考えられます。

花粉症やアレルギー性鼻炎が原因であれば、病気そのものの治療が必要です。アレルギー性鼻炎の場合は、鼻の気道に鼻茸ができて気道が塞がれることがあり、この場合は手術で取り除きます。

### 閉塞性睡眠時無呼吸症の場合

軽症であれば多くの場合、肥満を解消したり生活習慣を見直すことで改善します。

肥満を解消しても改善されない場合は睡眠中に下あごを前方に数 mm 移動させて固定する専用のマウスピースを使い、舌の根元が気道に落ち込むのを防ぐ治療を行います。

中等症以上の場合は、CPAP を使った治療を行います。睡眠中に鼻や口につけたマスクから空気を送り込み、気道を広げて無呼吸になるのを防ぎます。

## その“いびき” 睡眠時無呼吸症候群かも…

“いびき”が  
いつもすごい方

“いびき”で  
家族が寝不足な方

昼間に眠たい方  
ずっと眠い方

## 睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

睡眠時無呼吸症候群が原因となる病気

高血圧

脳卒中

糖尿病

また、寝不足となることから、居眠り運転を引き起こすリスクが高くなります。

“いびき”が気になる方は、受付または医師にご相談ください

1. 医師の診療と問診
2. 睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、ご自宅で簡易検査
3. 診断の上、今後の治療方針を決めていきます。



# 長尾クリニックから三和クリニックへ

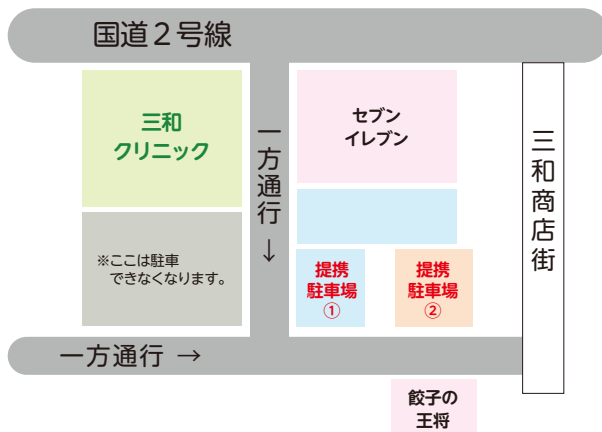
28年間、長尾和宏医師の元、地域医療に外来診療、在宅医療で貢献してきた長尾クリニックは、長尾和宏医師の退職に伴い新たに7月1日から「三和クリニック」と名称を変えて診療をスタートしました。

6月30日（金）豊國剛大院長や各部署リーダーで、「長尾クリニックの良かったところ」はそのままに、新たな気持ちで地域医療、地域社会に貢献できるクリニックになるための、キックオフミーティングを開催しました。



## 提携駐車場が変わります

### 駐車場のご案内



8月28日（月）以降にお車でお越しの患者様は左地図の駐車場をご利用ください。

- 精算機より“駐車証明書”を発行して受付にご提示ください。
- 現在、ご来院時にご利用いただいております三和クリニックに隣接している駐車場は8月28日以降は駐車できなくなります。



**ドライブスルー外来は8月27日（日）を持って終了となります。**





## 訪問看護ステーションさんわ

看護師 **谷田希穂**

**出身地** 大阪府

**趣味・特技** サッカー観戦、YouTube

### 入職して感じたこと

患者さんのことをとても考え、熱心だと感じた。

### これからの抱負

まだ慣れないことがたくさんありますが、スタッフの一員として患者さんのことを考え一生懸命頑張ります。



## 運営部

**坂本翔**

**出身地** 徳島県

**趣味** ラーメン作り

### 入職して感じたこと

日常では意識することのない気づきや発見が多く、人生観が変わりました。

### これからの抱負

「和」を広げていく活動に取り組んでいきたいと思っています。



# 専門外来のご案内

## ●整形外科外来

土曜日 AM 9:00 ~ 12:00

井内医師（第1土曜）、山岸医師（第2・4土曜）、草野医師（第3土曜）

※予約優先 電話：06-6412-9012

## ●乳腺外来

第1土曜日 青木 千夏医師、第2・4土曜日 高島 祐子医師が担当します。

時間はPM 1:30 ~ 4:00 完全予約制です。予約電話：06-6412-9012

乳がん検診は平日（月～金）の予約制となります。

当院常勤医師（男性、女性医師）による乳房視触診、認定男性放射線技師によるマンモグラフィ検査、女性超音波技師による乳腺エコー検査となります。

## ●古結医師の皮膚科外来（予約不要）

火曜日 AM 9:00 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 6:00

水曜日 AM 9:00 ~ 12:00 / PM 4:00 ~ 7:00

土曜日 AM 9:00 ~ 12:00（第2・4週）

PM 1:00 ~ 4:00 【処置中心】

## 古結医師の本が出版されました



古結医師はこの著書のなかで

「見逃すと問題になる皮膚疾患  
全身状態が悪い皮膚潰瘍（褥瘡）をみたら  
早期対応でトラブルを避けよ！」

というテーマで原稿を書いています。

専門職向けの本です。

# 地域活動のページ

## 兵庫県腎友会 第1回 女性のための地域交流会 in 阪神

7月9日（日）尼崎中小企業センターで開催された兵庫県腎友会主催の交流会で、当院の豊國剛大医師が「在宅介護のはじめ方」とのテーマで講演をしました。

透析患者さんの患者会である腎友会の皆さんも、親御さんの介護や、ご本人自身が透析を続けながらも、在宅医療が受けられるかどうかなどの切実な問題意識があり、とても真剣に聴講されていました。

「意外と知らなかった在宅医療の仕組みをわかりやすく伝えてもらった」との感想をいただきました。



## 介護保険入門講座 どこに相談する？どんなサービスがある？ いざという時のために知っておきたいこと

### 癒しの空間 イベントカフェで、楽しく、医療・介護を学びましょう！

元気だったご両親、家族がだんだん弱ってきた。ひとりで、自宅で過ごせるの？  
介護家族のやることは？そもそも、介護保険はどう使う？素朴な疑問にお答えします。  
後半は、皆さんからの質問にじっくりお答えします。

日 時： 9月30日（土） PM14:00～PM15:30

会 場： **Ohana**

尼崎市神田中通 5-196 電話 06-4950-4400

参加費： 無料（カフェでのドリンク代は別）

事前申し込み制（先着 30 名）

**06-6411-7124** Hanako（花子）まで

主 催： NPO 法人 Ohana



講師：主任介護支援専門員  
北村浩子さん

ケアマネセンターさんわのケアマネジャーもお手伝いします。



※日・祝日は午前のみ診療。祝日の診療は、原則は各曜日の担当医師が行います。

※皮膚科外来（古結）は、火曜と水曜の午前・午後、土曜の午前（第2・4週）・午後（毎週）になります。

※土曜日、第5週の整形外科の診療はありません。

1階診察部門		月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00   12:00	1診	入佐	岩橋	中内	糸永	中内	濱中	中村 三浦
	2診	濱中 (9:30~)	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】	濱中	豊國	【整形外科】 井内/山岸/草野 (第1) (第2,4) (第3) ※第5週は診療なし	交代制
	3診	中内	静	—	静	原 (9:00~)	三浦/中村(第1,3,5) 古結(皮膚科・内科)(第2,4)	—
	5診	松田 (9:45~)	松田 (9:45~)	豊國 (9:30~)	松田 (9:45~)	静	糸永	—
	内視鏡	中内	—	中内	—	中内	三浦/中村 (第1,3,5)	—
午後 16:00   19:00	1診	濱中	中内	豊國	岩橋	糸永	濱中	—
	2診	糸永	豊國	古結 【皮膚科・内科】	入佐	濱中	古結 【皮膚科・内科】	—
土曜 13:00   16:00	3診	—	—	—	—	—	—	—
	5診	—	古結 【皮膚科・内科】 (18:00終了)	—	—	—	【乳腺外来】 青木(第1) 高島(第2・4)	—

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。

その際は保険診療ができず、自費となります。

### 乳腺外来

第1土曜日 青木医師、第2、4土曜日 高島医師（いずれも女性専門医）と女性技師によるマンモグラフィー検査を行っています。診察時間は13:00～16:00となります。

### 栄養指導

火曜日(午前・午後)竹本栄養士、水曜日(午前)高木栄養士、土曜日(午前)牧野栄養士・山部栄養士  
2回目以降はオンライン(電話)も可能です。

### 診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科  
●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

### 当院で可能な検査

①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②乳がん検診(マンモグラフィ) ③協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診 ④胃透視・注腸検査  
※血液検査は、いつでも(日・祝も)可能です。

検査に関する  
電話予約  
06-6412-9012

⑤超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑥CT検査(全身) ⑦X線一般撮影 ⑧ホルター心電図、マスターステップ負荷心電図 ⑨脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑩睡眠時無呼吸検査 ⑪特定健診 ⑫骨密度

要予約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ 06-6419-7500

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 06-6412-9395

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ 06-6430-6628

