

# 和

なごみ

7月号

健康特集

睡眠時無呼吸症候群  
働き盛りの睡眠トラブル

## 四季の移ろいを愛でて、暑い夏を乗り切りましょう

三和クリニック 院長 豊國剛大

暑さの厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか。

3月に新しい電子カルテに変更、3、4月に医師の入職、6月からの診療報酬改定などで、診療の待ち時間や診療時間が長くなり、皆様にご迷惑をおかけしてしまい申し訳ありません。地域の皆様にとって受診しやすいクリニックになるように取り組んでいますので今後ともよろしくお願いいたします。

さて、7月は「七夕」の日があります。子供の頃も含め、短冊に願い事を書いて笹に飾られた方は多いと思いますが、短冊の色に意味があることはご存知だったでしょうか？

五色の短冊の色は、青（緑）、赤、黄、白、

黒（紫）で、それぞれ【青（緑）】人間力を高める、【赤】祖先や親への感謝、【黄】人を大切に思う、【白】義務や決まりを守る、【黒（紫）】学業成就や健康を祈る、という意味があります。これらの色は、五行思想に基づいており、それぞれの色が対応する五行に関連する意味を持っています。この五行思想が日本の七夕の短冊の色に取り入れられ、願い事に合った色の短冊に願いを書くことで叶いやすくなると言われています。

最近では、伝統的な方法で四季の移ろいを愛でることは少なくなってきましたが、七夕の夜に七夕飾りと短冊で彩を添え、夜空を見上げながら星に祈りを捧げてみてはいかがでしょうか。

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：ケアマネセンターさんわ 加藤美鈴ケアマネ 撮影

# 睡眠時無呼吸症候群

## 働き盛りの睡眠トラブル

### 自覚が難しく、多くの人に潜む 睡眠時無呼吸症候群

就寝中に呼吸が一時的に止まったり（無呼吸）、浅くなる状態が続くのが「睡眠時無呼吸症候群」です。その多くは、筋肉が緩んで舌の根元が落ち込んだり、のどの奥が狭くなって空気の通り道が塞がることで起こる「閉塞性睡眠時無呼吸」と呼ばれるタイプです。

睡眠時無呼吸症候群で、呼吸が一時的に止まると、眠っていても脳から筋肉に信号が送られ、気道が広がり、呼吸が再開されます。これを繰り返す、本人が気付かないうちに、睡眠リズムや睡眠の質が低下し、日中に不調が現れるようになります。また、睡眠時無呼吸症候群があると、心筋梗塞や脳卒中などによる死亡リスクが高まることが報告されています。そのほか、認知症の発症につながることも懸念されています。

### こんな症状に注意！睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群の症状がないか、振り返ってみよう。

- 睡眠中に、1時間のうち無呼吸や浅い呼吸が10秒以上続く状態が5回以上ある

#### 睡眠時無呼吸症候群

気道が狭くなって呼吸がしにくくなるといびきが出るのがサイン。特に無呼吸のあとは大きないびきが出る。自分では気づきにくく、受診にたどりつかないケースも多い。



#### こんな症状はありませんか？

下記は睡眠時無呼吸症候群をはじめ、何らかの睡眠の障害が疑われる症状。

- 日中に強い眠気や倦怠感がある



- 早朝、頭痛が起こりやすい



- 夜間、トイレに起きることが多い



- 高血圧で減圧薬を服用しているのに血圧が下がりにくい



## こんな人は注意を！

睡眠時無呼吸症候群の原因の1つは肥満です。メタボリックシンドロームなどでのどや舌の周囲に脂肪がつくと気道が狭くなり、無呼吸が起こりやすいといわれます。また、妊婦さんも注意が必要です。そして、あごが小さいなど、もともと気道が狭い人や、気道が閉塞するのを防ぐ働きをする女性ホルモンが減少する閉経後の女性も、無呼吸が起こりやすいとされています。

このほか、就寝前にお酒を飲むと、口呼吸になりやすく、さらに筋肉が緩むことで、気道が塞がりやすくなります。

睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合、医療機関では、睡眠の質や呼吸数を調べる「終夜睡眠ポリグラフ検査」が行われます。

## 適切な治療で呼吸は改善する

睡眠時無呼吸症候群は適切な治療をすれば改善する病気です。

主な治療法としては、「生活習慣の改善」「マウスピースの装着」「CPAP（経鼻的持続陽圧呼吸療法）」「舌下神経電気刺激療法」が挙げられます。

このうち CPAP は就寝時に空気を送り込む医療機器のマスクを装着します。従来からある治療法ですが、最近は医療機器の小型化が進み、持ち運びが便利になったことで、患者さんのライフスタイルに合わせて使用しやすくなりました。

## 睡眠時無呼吸症候群の基本の治療法

### 生活習慣の改善

規則正しい食生活を送り、起床時間、就寝時間を一定にするなど、睡眠の質を上げる生活を心がける。



### マウスピースの装着

就寝時に口にはめる。下あごが前に突き出るようにして、睡眠中に気道が塞がるのを抑えることができる



### CPAP 療法

就寝時に医療機器のマスクを鼻に装着し、空気を送り込んで気道を広げる。日中の眠気の改善や夜間に起きる回数が減るなど、高い効果が得られる。



### 舌下神経電気刺激療法

鎖骨の下の皮下に装置を埋め込み、下の近くまでリード（電線）を延ばす。就寝時にスイッチを入れると、舌の神経に電気刺激が伝わり、下が収縮して気道が広がる。



睡眠時無呼吸症候群のご相談はお気軽に受付または医師にご相談ください。

三和クリニックでは、睡眠時無呼吸症候群の診療に力を入れています。

“いびき” が気になる方は、

睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので、お気軽にご相談ください。



## 新任常勤医のご紹介



NEW! 三浦 勇人 医師

### 消化器領域、内視鏡検査

**資格** 日本内科学会認定内科医  
日本消化器病学会消化器病専門医  
日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医

**出身地** 兵庫県西宮市

**趣味・特技** YouTube鑑賞、週1～2回の筋トレ

### 入職して感じたこと

三和クリニックでは他部署との距離が近くスタッフ間での連携がとりやすいため、一人一人の患者さんの状況、状態を把握して迅速に対応できるようになっております。また、大病院ではなかったアットホームな雰囲気が職場にはあり、働きやすい環境だと感じております。

### これからの抱負

地域医療に貢献できる医師を目指しており、今回、ご縁があり三和クリニックに入職することとなりました。職員の皆様と力を合わせて、頑張ってまいりますので、よろしくお願いいたします。



NEW! 金子 景弘 医師

### 消化器領域、内視鏡検査、糖尿病

**資格** 日本内科学会認定内科医  
日本消化器病学会消化器病専門医  
日本消化器内視鏡学会消化器内視鏡専門医  
日本糖尿病学会専門医

**出身地** 兵庫県尼崎市 **趣味・特技** 登山

### 入職して感じたこと

患者さんの想いを大切にしている。

### これからの抱負

患者さんの想いを大切にし、様々な職種の方と連携・協力しながらこれまでより患者さんと近い距離感で全人的医療を実践していきたいと思っております。

# 新スタッフ紹介

① 入社して感じたこと ② これからの抱負



松村 由美子

NEW!

事務部

出身地 兵庫県西宮市

趣味・特技 観葉植物を育てること。猫とダラダラ過ごすこと。

- ① クリニックで働くのは初めてですが、職員の皆さまに本当に優しく接してもらい、患者さんにも身近な診療所として三和クリニックはあるのだと感じました。
- ② 私も周りの職員を見習って、少しでも地域医療のお役に立てる様に勉強して、邁進していけたらと思います。



田代 明里

NEW!

訪問看護ステーションさんわ・訪問看護師

出身地 鹿児島県の屋久島

趣味・特技 ランニング、読書、お酒を飲むこと

- ① スタッフの皆さんが、それぞれの患者さんに対し熱く深く関わっていると感じました。あと尼崎の方は楽しい方ばかりでいつもたくさん笑わせてもらっています。
- ② 訪問看護未経験ですが、一人一人とじっくり向き合いよりよい暮らしのお手伝いができるように頑張ります。これからよろしく願い致します。



久井 梨都

NEW!

訪問リハビリチーム・理学療法士

出身地 大阪

趣味・特技 カラオケ、旅行

- ① 多職種の方とすぐに情報共有ができるため、わからないことがあればすぐに聞くことができ有難いです。
- ② 利用者さんの生活を考え、少しでも「出来ること」「したいこと」を叶えられるよう一人ひとりにあったリハビリを行えるよう頑張ります。どうぞ宜しくお願いします。



松尾 将志

NEW!

検査部・診療放射線技師

出身地 大阪府箕面市

趣味・特技 パワーリフティング、ボディメイク（筋トレ）、飲食店巡り、読書、youtube鑑賞

- ① 院内研修や会議でクリニック全体を良くしていこうという思いを強く感じます。以前は病院勤務でしたが同じ医療という括りでも在宅医療はまた違った考え方があり面白いです。
- ② まだ目の前の業務に手いっぱいですが、患者様が気持ちよく検査を受けられるよう、またスタッフの方々と気持ちよく働けるよう努めます。よろしく願いします。



川端 重樹

NEW!

運営部・事務長

出身地 大阪府吹田市

趣味・特技

小学生からバレーボール一筋でした。春の高校バレーに出場しました笑。趣味はドライブ（道に迷うけど）と、ゲーム（妻に怒られるけど）です。

- ① 組織的に大きくなって、今も変化の真っ最中という感じがありました。
- ② 時代と共に変わるものは、変化を恐れずに変える勇気をもって、そして変えてはならないもの、三和が大切にされる患者様や利用者様、医療介護サービスに込めた思いは貫き通すという双方のバランスを見失わずたいと思います。職員が互いを敬い、手を取り合って努力していくことで、今日よりも明日、今年よりも来年と、三和が成長を継続できるように私自身も頑張りたいと思います。

# お知らせ

## ●お盆も休まず診療しています。

お盆の期間も三和クリニックは休まず診療しています。

※ただし、8月12日（月）は祝日なので、午前だけの診療です。

## ●日曜日、祝日も午前は診療しています。

7月15日（月）海の日、8月12日（月）山の日 午前は外来診療をしています。

祝日の11時過ぎは混雑する傾向があります。早めの時間にご来院ください。

往診のご依頼もできるだけ早い時間をお願いします。

祝日・診療（受付）時間をご確認ください。

<日曜 / 祝日> 午前診察 9時～12時まで ※受付は11:30まで

## 専門外来のご案内

### ●整形外科外来

腰痛・膝関節痛・関節リウマチ・膠原病などを診察しております。

	担当医師
第1土曜日	井内医師
第2土曜日	山岸医師
第3土曜日	整形外科の診療はありません
第4土曜日	山岸医師
第5土曜日	整形外科の診療はありません

※予約優先 TEL : 06-6412-9012

### ●古結医師の皮膚科外来（予約不要）

火曜日 午後

水曜日 午前、午後

木曜日 午前

土曜日 午前 9:00 ～ 12:00（第2・4週）

午後 1:30 ～ 4:00【処置中心】



# 「透析患者さんの患者会NPO法人兵庫腎友会」 豊國剛大医師 第3回目の連載記事より

## 認知症を知る

### 第3回



医療法人社団裕和会  
三和クリニック 院長  
とよくに たけひろ  
豊國 剛大 先生

#### ●職歴

2005年 滋賀医科大学 卒業  
2005年 神戸大学医学部付属病院 初期研修医  
2007年 市立加西病院 内科、神戸大学医学部付属病院 総合  
内科、神戸ほくと病院 内科に勤務  
2016年 長尾クリニック 勤務  
2022年 長尾クリニック（現・三和クリニック）院長就任

日本全国で高齢化がすすんでいるように透析患者も  
高齢化がすすんでいます。

「認知症になるのでは？」「認知症なのでは？」  
「認知症ってなに？」と“認知症”に対しての  
不安はだれもが持っていると思います。  
恐れる前にまずは“認知症”について  
教えてもらいましょう。



## 『認知症ケア 「ユマニチュード」を知っていますか？』

認知症により様々な症状が現れ、家族などのケアをする人は疲弊してしまいがちです。相手を  
思って認知症ケアを一生懸命頑張っている、うまくコミュニケーションがとれずに困り、つらい  
思いをすることもあります。

介護中に、誘導しようと相手の腕をつかむと怖がらせてしまった（突然腕などをつかまれば誰  
でも怖く感じます）、話しかけようと相手の視野に突然入り驚かせてしまった（認知症のある人の  
視野は想像以上に狭くなっています）、横から話しかけても気づいてもらえなかった、などの経験  
はないでしょうか？

そんな状況を改善するために役立つのが「ユマニチュード」というケアの技術です。ユマニチュー  
ドとはフランス語で「人間らしさを取り戻す」という意味で、①「見る」、②「話す」、③「触れる」、  
④「立つ」という4つの動作が柱になります。ケアをするときは、これらを意識的に行うことが大  
切です。

#### ①「見る」

- ・相手を驚かせないように少し離れた場所から相手の視野の正面に入って相手の瞳を見る
- ・相手の視線の高さに合わせる

#### ②「話す」

- ・目を合わせたら2秒ほど待ってから話しかける
- ・相手が聞き取りやすいようにゆっくりと低めの声で話す
- ・黙って介護しないように、「左手をふいていますよ」のような自分の動作を言葉にする

#### ③「触れる」

- ・相手の体をつかまない
- ・触れるときは、肩や背中など鈍感な部分から触れて、腕を下から広い面積で触れて支える
- ・手はゆっくり動かすことで相手に優しさが伝わる

#### ④「立つ」

- ・1日合計20分間は立つこと（20分続けて立つ必要はない）で寝たきり予防につながる
- ・立つのが難しいときは体を起こすだけでもよい

ユマニチュードを実践することで、「あなたのことを大切に思っている」ということが相手に伝  
わるでしょう。はじめは難しいかもしれませんが、続けることで自然とできるようになっていきま  
す。ケアがうまくいかなかったときは、目をあわせていなかったか、つかんでいなかったか、など  
自分のケアを振り返ることで、次のケアに活かしていきましょう。



# 三和クリニック診療案内

外来予約 **06-6412-9012**

**土・日・祝**  
も診療しています

※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。  
※土曜日、第3、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	入佐	中内	糸永	中内	糸永	交代制
	2診	中内	福山	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】	豊國	【整形外科】 井内/山岸 (第1) (第2,4) ※第3、5週は診療なし	交代制
	3診	松田 (9:45~)	松田 (9:45~)	豊國	三浦	原	樫原/中村 (第1,5) (第3) 古結【皮膚科・内科】(第2,4)	—
	5診	金子	三浦	—	—	—	金子	—
	内視鏡	中内	三浦	中内	三浦	中内	金子/中村 (第1・3・5)	—
午後 16:00   18:30	1診	豊國	豊國	豊國	入佐	糸永	三浦	—
	2診	糸永	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】	古江	金子	古結 【皮膚科・内科】	—
土曜 13:30   16:00	3診	—	—	—	—	—	—	—
	5診	—	—	—	—	—	—	—

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。

## 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 ●皮膚科 ●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協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診

③胃透視

※血液検査は、いつでも(日・祝も)可能です。

④超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑤CT検査(全身) ⑥X線一般撮影 ⑦ホルター心電図、  
マスターステップ負荷心電図 ⑧脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑨睡眠時無呼吸検査 ⑩特定健診 ⑪骨密度

要予約

検査に関する  
電話予約  
06-6412-9012

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**

三和クリニックのホームページもご覧ください

<https://sanwaclinic.com>



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに！！

**三和クリニック**