



医療法人財団
きよせ旭が丘記念病院 広報誌
Kiyose Asahigaoka Memorial Hospital

Take Free

ご自由にお取りください

vol. 9
2024年5月

2023年1月創刊／隔月発行

きよあさ通信



蔓日々草（ツルニチニチソウ）

巻頭『療養病棟日記』 理事長 高木 由利

連載 睡眠時無呼吸症候群解説シリーズ 第2回

『なんで私が睡眠時無呼吸症候群？』 心臓血管外科・循環器科 坂東 興

- 新任スタッフの紹介 地域医療連携室 清水 健太
- きよあさ農園
- 外来診療体制表



療養病棟日記

理事長・腎臓内科
高木 由利



新病院が開院し、1年半経ちました。名称変更し、空気のきれいな病院で働ける喜びを日々感じています。この病院は3階に一般病棟と4階に療養病棟があります。一般的に療養病棟は暗いイメージですが、当院の療養病棟は明るくてとてもステキな病棟です。

元気な患者様は、毎日病棟内散歩をしながら西側窓一面に広がる見事な富士山を朝に夕に楽しんでいます。そして、毎日リハビリテーションのスタッフ達が病棟を訪問してくれるので、廊下で歩行訓練、病室内でマッサージや屈伸運動をしたりして楽しんでいます。高齢のある男性患者さんは何回か脱走を計画したのですが、セキュリティ付きのガラス扉が言うことを聞いてくれず、ある日「毎日おいしい食事を持ってきてくれるし、リハビリは来てくれるし、透析に行く時も一緒に行ってくれるし、ここにいるのがいいのかねー」と諦めてくださいました。

私は毎日の病棟回診がとても楽しみです。おしゃべりが止まらない方もいらっしゃいます。昔、溪流釣りをしていた頃の話、海釣りして大きな魚を釣った思い出など様々です。ある方は、目は見えないけど眼鏡をかけて本を読みたい願いがあったり、ある方は、足が不自由であって

もオートバイで通院する計画を立てたりしています。この方々は、常に頭の中で様々な思いを巡らし、心の中で夢を実現させていくのかもしれませんが、そして、病室を訪れる私をいつもステキな笑顔で迎えてくださるのです。限られた環境の中でも、この方々のように常に夢や希望を持って、日々笑顔で入院生活を送ることができることを私は教えて頂いているのかもしれない。

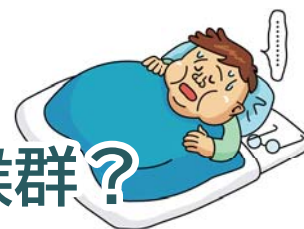
世の中では、自分の仕事、家庭、家もあり、健康な日々を送っているのに不平不満を抱えて生活されている方が多いように思います。私はそんな方々を見ていると、ふと気の毒に感じる時があります。人間の人生とは何なのでしょう。どんなに物質的、社会的に満たされていても、一番大切な精神・心が満たされていなければ、小さな幸せを見落としてしまうような気がします。療養病棟の患者様、お一人おひとりから命の大切さ、生きることの意義と価値を日々教えて頂いていると感じています。

今日もこれから療養病棟の回診を始めます。今日はどんな会話が生まれるのか、何を見せて頂けるのか、楽しい時間が始まろうとしています。



睡眠時無呼吸症候群解説シリーズ 第2回

なんで私が睡眠時無呼吸症候群？



心臓血管外科・循環器科 坂東 興

前回、「鼾（いびき）、息が止まる、突然ガツと大きな息をする」といった症状が睡眠時無呼吸症候群の特徴であるという話をしました。それでは、なぜそうした症状が睡眠時無呼吸症候群と結びつくのでしょうか？まずは、睡眠時無呼吸症候群の発症メカニズムについてお話し致しましょう。

睡眠時無呼吸症候群の発症メカニズム

下の図は、睡眠時無呼吸症候群の発症メカニズムと CPAP 治療について、呼吸による空気の流れをわかりやすく説明した頭頸部（頭から首の部分）の断面図です。

皆さんは、口呼吸、鼻呼吸という言葉を知ったことがあると思いますが、1 番左の健常人では、口腔（口）から鼻腔（鼻）の両方から空気を吸うことができます。一方、中央の睡眠時無呼吸症候群の患者さんでは、舌の付け根（舌根と呼ばれます）が落ち込み、空気の通り道である「上気道」を完全に閉塞し、口からも鼻からも空気を吸うことができない状態になっています。睡眠時無呼吸症候群の患者さんで息が止まってしまうのは、まさしくこうした状態になっているからです。息が止ま

る一步手前、すなわち「上気道」が完全に閉塞する前の状態では、狭くなった「上気道」を空気が通るため空気抵抗が大きくなり、呼吸をしたときに粘膜が振動して音が生じます。この振動音が「いびき」です。

1 番右の図は、睡眠時無呼吸症候群の患者さんが CPAP 治療を受けている状態で、この治療では寝ている間の無呼吸を防ぐために鼻から気道に空気を送り続けることにより、舌根の沈下を防ぎ、気道を開存させておくことで無呼吸の状態を回避することが可能となります。

睡眠時無呼吸症候群の診断

睡眠中のいびきや無呼吸が、睡眠時無呼吸症候群と大きく関わっていることをご理解いただけたところで、次は、睡眠時無呼吸症候群の診断がどのような手順で行われるかについて、まずは最初の段階についてご説明致します。

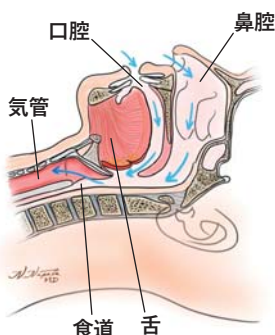
1) 問診

睡眠時無呼吸症候群の診断の第一歩として何よりも大切なのは「問診」です。前回お示した問

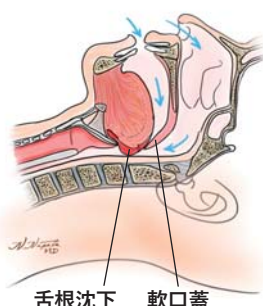
診票に示された、いびき、睡眠時の無呼吸、倦怠感、食後や会議中、運転中の眠気、夜間覚醒（トイレに何度も起きる）といった典型的な症状以外に、次頁にお示しする要因が睡眠時無呼吸症候群のリスクを上げることがわかっており、次のステップとして簡易検査を受けて頂く必要があるのかについてご相談しながら、診断の方針を決めていきます。

睡眠時無呼吸症候群のメカニズムと CPAP 治療

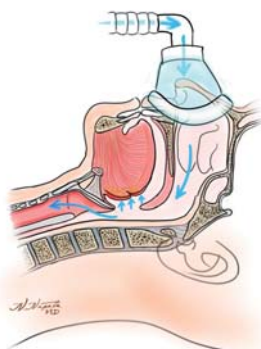
【健常人】



【睡眠時無呼吸症候群】



【CPAP 治療】



要 因	理 由
肥 満	上気道周囲の脂肪が気道を狭めるため、睡眠時無呼吸症候群の可能性がかなり高い。
首の太さ	首の周囲長が太いと、気道の圧迫がより起こりやすい。
扁桃腺・ アデノイドの腫脹	子供の場合でも扁桃腺やアデノイドの肥大により気道が狭くなり、睡眠時無呼吸症候群に至るケースがある。
性別・年齢	男性は女性より2～3倍、睡眠時無呼吸症候群になりやすく、その頻度は年齢が高くなるほど多くなることがわかっている。また女性の場合でも、閉経後に睡眠時無呼吸症候群の罹患率が上がると言われている。
飲 酒	飲酒量の多い場合、上気道周囲の筋肉が弛緩しやすく睡眠時無呼吸症候群になりやすい。
喫 煙	喫煙者は非喫煙者に比べ、気道周囲の炎症が起こりやすく、痰が絡むなど気道の狭窄の可能性が高まる。
鼻詰まり・ 副鼻腔炎（蓄膿症）	アレルギーによる鼻詰まりや副鼻腔炎では、鼻呼吸が困難で自然と口呼吸となり睡眠時無呼吸症候群になりやすい。

2) 簡易 PSG (Polysomnography) 検査

問診で睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合、簡易 PSG 検査を受けて頂きます。この検査は、人差し指の先にはめ込むプローブ、腕時計式のパット、前胸部に装着するセンサーが一体となった携帯用装置（右図）をご自宅に持って帰って頂き、就寝時から起床時まで装着して頂くことによって、睡眠時無呼吸の可能性があるかどうかのスクリーニングとして用いられます。

ご自宅での検査終了後、翌日にこの装置を病院へお持ち頂くことにより、当日中に睡眠時無呼吸症候群の可能性があるかどうかについて、判定することができます。その結果によって、さらに精密な検査をする必要があるかについて検討することになりますが、その詳細については、次回、ご承諾を頂いた実際の患者さんの例をもとにご説明したいと思います。



【睡眠時無呼吸症候群が不安な方はこちらの外来へご相談ください】

担当医師	外来診療日					
	月	火	水	木	金	土
坂東 興 (心臓血管外科・循環器科)	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前・午後)	○ (午後)	○ (第2,4 午前・午後)	○ (午前・午後) ※※
齋藤 圭子 (呼吸器内科)	○ (午前)	○ (午前)		○ (午前)		

※※ 坂東医師の土曜外来診療日は当院ホームページまたはお電話にてご確認ください。



新任スタッフの紹介

しみず けんた

地域医療連携室 清水 健太

Kenta Shimizu



Profile

初めまして、3月1日付で地域医療連携室に入職しました 清水 健太 と申します。私は中学、高校の6年間硬式テニス部、大学ではアメリカンフットボール部に所属していました。福祉大学を卒業後、高齢者施設で相談員と介護スタッフ、急性期病院でMSW（医療ソーシャルワーカー）として勤務をしていました。この度ご縁があり、一般病棟と療養病棟がある当院に入職させて頂きました。

当院には、外来や通院・入院で人工血液透析をされている方、急性期病院から治療継続目的で転院されて来られる方や治療後で自宅退院を目指したりハビリ目的で転院されて来られる方、長期療養をされている方など様々な患者様がいらっしゃいます。地域医療連携室はそのような患者様に対し、必要に応じて社会的・経済的問題の解決へ向けた調整援助、退院に向けて関係各所へ連携調整の援助を行うなど、架け橋のような役割をしています。

これまでの経験を活かし一人ひとりに寄り添った支援を行い、信頼されるMSWになれるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願い致します。



出身	埼玉県入間市
趣味	テニス
特技	どこでも寝られる
好きな食べ物	えび
好きな言葉	継続は力なり

今年は 小玉スイカと
プリンスメロンに挑戦します!!



先月、きよあさ農園の土壌を耕し『小玉スイカ』と『プリンスメロン』の苗を植えました。少し大きくなるまでは、特設手作りビニールハウスの中で過保護に育てております（笑）
果たして無事おいしいスイカやメロンが実ってくれるのでしょうか... 試行錯誤しながら頑張ってみてみたいと思います!!
その横では夏野菜の種まきも終え、いちじくの木はかわいい実を付けはじめました。外来待合から畑が見えますので、患者様も作物の成長をぜひ覗いてみてください（^^）



外来診療体制表（2024年6月～）

午前受付 8:30～12:00（診療開始 9:00）
午後受付 13:00～16:30（診療開始 13:30）

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	齋藤 圭子 渡邊 真樹子	齋藤 圭子 勝矢 由紀子	奥村 昌夫 勝矢 由紀子 渡邊 真樹子	島田 祐輔 齋藤 圭子 渡邊 真樹子	松永 直久	大西 将史（第2,4） 担当医
	午後	渡邊 真樹子	担当医	渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	島田 祐輔	村瀬 忠（第3） 担当医
呼吸器内科	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子	奥村 昌夫	齋藤 圭子		
	午後						
消化器内科	午前		勝矢 由紀子	勝矢 由紀子	島田 祐輔		
	午後					島田 祐輔	
循環器科	午前	坂東 興	坂東 興	坂東 興	山崎 裕起	坂東 興（第2,4）	大西 将史（第2,4） 坂東 興（※※）
	午後			坂東 興	坂東 興 山崎 裕起	坂東 興（第2,4）	坂東 興（※※）
血液内科	午後						村瀬 忠（第3）
外 科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	担当医	担当医	藤木 達雄	藤木 達雄
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
心臓血管外科	午前	藤木 達雄 坂東 興	藤木 達雄 坂東 興	坂東 興	山崎 裕起	藤木 達雄 坂東 興（第2,4）	藤木 達雄 坂東 興（※※）
	午後			坂東 興	坂東 興 山崎 裕起	坂東 興（第2,4）	坂東 興（※※）
脳神経外科	午前	永井 睦		永井 睦	永井 睦	岡田 啓	永井 睦
	午後	永井 睦	永井 睦	永井 睦	永井 睦	岡田 啓	永井 睦
整形外科	午前		魚岸 誠司		森友 信彦（第4除）		石井 良介
	午後		吉田 篤		森友 信彦（第4除）		
形成外科	午前					菊池 雄二	
泌尿器科	午前	澤崎 晴武					
	午後			高橋 さゆり			山中 優典（第1,3）
皮膚科	午前		宮田 美穂（第1,3）		宮田 美穂		
内視鏡検査	午前	島田 祐輔	島田 祐輔	島田 祐輔		島田 祐輔	池田 宜昭（第4以外） 島田 祐輔（第4）
専門 外来	糖尿病外来	午前	渡邊 真樹子		石井 主税 渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	佐藤 潤一
		午後	渡邊 真樹子		渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	佐藤 潤一
	乳腺外来	午前					中宮 紀子（第2） 吉田 宗生（第4）
	睡眠時無呼吸外来	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子		齋藤 圭子	

※※ 坂東医師の土曜日外来診療日（6月～8月）
6月8日,15日,29日・7月6日,20日・8月3日,17日,31日

ご予約・お問合せ **042-491-2121**
(9:00～17:00)

- ※ 赤字は女性医師です。
- ※ 急患は曜日・時間問わず常時受け付けております。
- ※ 予約がなくても受診することは可能ですが、予約の方が優先となりますのでお待ち頂く場合がございます。
また、救急患者等により予約時間が遅延することもございます。
- ※ 日曜日・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）は休日救急診療体制となります。
- ※ 休診情報などの詳細はお電話または当院ホームページにてご確認ください。



編集・発行 医療法人財団 きよせ旭が丘記念病院 広報委員会
〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘 1-619-15 TEL 042-491-2121（代表）
<https://kiyoasa-hosp.or.jp>

