

# 「いびき」 かいていませんか？

## ～睡眠時無呼吸症候群の早期発見／治療を！～

**睡眠時無呼吸症候群**  
(SAS: Sleep Apnea Syndrome)は、気道の閉塞などの原因で、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。いびきや起床時の頭痛、日中の眠気や倦怠感などの症状があります。また、高血圧や脳卒中などの循環器疾患や、糖尿病などの合併症を引き起こすこともあります。さらに、日中の眠気のために、交通事故や産業事故などを引き起こす可能性があります。その為、患者さまの症状に合わせた、適切な検査と治療が必要です。



**睡眠時無呼吸症候群の精密検査始めました**  
睡眠時無呼吸症候群の原因や重症度を調べたり、治療方法を決定するためには十分な検査が必要です。睡眠ポリグラフ検査は、睡眠の状態を全体的に調べる検査です。入院して頂き、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身体に取り付けて一晩寝ていただきます。痛みは全くありません。



**■治療方法は？**  
適切な治療を行うと日中の眠気や倦怠感などの症状がなくなるだけでなく、合併症を予防したり、改善することができます。軽症の方は、減量や飲酒を控えるなど生活習慣の改善により症状が軽減したり、なくなることもあります。中等症～重症の方は、CPAP(シーパップ:持続陽圧呼吸)療法が第一選択となります。



**■CPAP療法**  
鼻マスクから軌道に空気を送り込み、気道の閉塞を防いで無呼吸をなくす治療法です。CPAP治療を受けて頂く場合は、睡眠ポリグラフ検査後さらに1～2日の入院が必要となります。



**■このような症状はございませんか？**  
● 日中の眠気 ● 大きないびき ● 起床時の頭痛 ● 熟睡感がない

**★検査・治療のご案内**  
当院では「睡眠時無呼吸症候群」に対して簡単な検査でスクリーニングを行っております。詳しくは、**聖隷佐倉市民病院 健診センター** ☎043-486-0006 まで

## 栄養科通信

### 夏野菜「オクラ」

オクラの原産地はアフリカで紀元前2世紀から栽培されていたと言われ、歴史の古い野菜です。日本に入ってきたのは幕末で、当時はネバネバや青臭さから嫌われ者だったそうです。また、オクラは女性の指のようにすりりしていることから「レディースフィンガー」とも呼ばれ、今ではネバネバ野菜として人気者になりました。このネバネバのもとにはペクチンやムチンなどの食物繊維です。ペクチンは、血糖値の上昇を抑え、整腸作用があり糖尿病の予防や便秘の改善効果があります。ムチンはたんぱく質の吸収を助け、コレステロールの吸収を抑えてくれます。他にネバネバには胃壁を守る作用があるので、アルコールを飲む前に食べると良いでしょう。その他にもカルシウム、鉄、カロチン、ビタミンC等の栄養素が含まれています。これらの栄養素を無駄なく摂るには、生で頂くか、さっと茹でることが大切です。夏バテにもお勤めなネバネバ料理で、これからの暑い季節を乗り切りましょう。

### オクラと納豆の変わり豆腐 レシピ(1人分)

- 材料**
- オクラ……………2本
  - 納豆……………半パック
  - 豆腐……………1/2丁
  - 鰹節……………適量
  - 醤油……………適量



**＜作り方＞**  
① オクラはさっと茹で斜め薄切りにします。  
② 納豆は粘りが強くなるまで、混ぜます。  
③ お豆腐は水気をよく切りお皿にのせます。  
④ ①と②と鰹節を③の上にせ出来上がりです。

管理栄養士 今井 祐介

## 聖隷

## 7月号

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Jul.10.2006  
発行者/南 昌平 **24**



当院ロビー一病棟に設置した七夕飾りに多くの願いが込められました。皆さまの願いが叶いますように…

- 理学療法の日(7月17日)イベント開催のご案内
- 腎臓病教室、糖尿病教室、人間ドック
- 「いびき」かいていませんか？
- 各科外来担当および診療内容
- 健診センターよりお知らせ
- 栄養科通信「夏野菜「オクラ」」

### 聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

## 理学療法の日(7月17日) イベント開催のご案内

日本理学療法士協会が設立された7月17日は理学療法の日とされており、この日を基準とする1週間を理学療法週間としています。当院リハビリテーション室では、昨年に引き続き、現在スポーツをしている方、将来理学療法士を目指している方を対象とし、イベントを開催いたします。

● 日時: 平成18年7月15日(土) 10:00~11:30 (受付開始 9:40~)

● 場所: A号館3階 リハビリテーション室 (人数の都合により変更の場合あり)

● 内容: ①理学療法とは…  
②スポーツ障害に対するリハビリテーション  
③質問・相談コーナー  
・障害別のストレッチの実際  
・筋力トレーニングの方法  
・テーピング等  
※悩んでいること・聞いてみたい事などあれば、個別で説明に応じます。  
④作業療法とは…

■ 申込: お電話でお申込みください  
☎043-486-1151 (担当 菅原すがさわら)  
\*定員(30~40名程度)になり次第締め切らせていただきます。

## ご意見・ご感想お待ちしております!!

掲載内容のご意見・ご感想、また、掲載してほしい内容がございましたら、下記までご連絡ください。  
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
聖隷佐倉市民病院 さくら通信編集係 ☎043-486-1151

## 各科外来担当および診療内容

● 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。  
● 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。  
● 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)  
● 診療に関するお問い合わせ (直通) **043-486-8111**  
● 予約受付・変更……………(直通) **043-486-1155**  
8:30~17:00  
● 夜間受付……………(直通) **043-486-1151**  
● ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	櫻庭 交替制	藤原	櫻田 関谷雄	今澤 櫻田	上田 岩田 藤井	交替制

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 萩原	藤井	紹介患者様のみ対応	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	藤井	佐藤	佐藤 藤原	関谷武	—

内分代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 小出	佐々木	藤原	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	山本	石尾 横山	鳴海	横山	横山	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	中村	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	白井	赤荻	—	—	早川	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	佐竹	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	笠原	—	—	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	関谷雄	—	田口	—	関谷雄	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	森	川村	川村	森	川村	交替制

外 科	月	火	水	木	金	土
初診	田代	有田	小池	篠崎	井坂	交替制
再診	有田 小池 柏原	篠崎	井坂	有田 柏原	中村	—
乳腺外科	—	—	—	木下	—	—
血管外科	—	田代	—	—	田代	—
大腸肛門病	井坂	—	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	深井	眞崎	眞崎	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	根本	茂手木	岸田	永原	交替制

再診	茂手木	永原 岸田	根本	永原 茂手木	根本 小谷	—
----	-----	-------	----	--------	-------	---

側弯症	月	火	水	木	金	土
【午後】	—	—	南 小谷	—	—	—

透視脊椎	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	根本	—	—	—	—

骨粗鬆症	月	火	水	木	金	土
第2・第4火曜	—	吉村	—	—	—	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	大西	神谷	大西	交替制	大西	—

眼 科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺	渡辺	渡辺	村本	渡辺 小片	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	山本	—	—	久満	—

## 健診センターよりお知らせ

平成18年7月1日より聖隷佐倉市民病院健診センターが政府管掌健康保険「生活習慣病予防健診」実施医療機関に選定されました。政府管掌健康保険へご加入されている被保険者と扶養されている配偶者の方に当センターで「生活習慣病予防健診」をご受診いただけます。

● 健診のお申し込みは…  
お勤めの事業所で「生活習慣病予防健診申込書」を作成し、社会保険健康事業財団千葉県支部に送付してください。申し込み用紙は、同財団、社会保険事務所にあります。(肝炎ウイルス検査については案内通知及び申込用紙が健診機関から事業所に送付されます。案内通知にしたがって健診機関に直接申し込んでください。)

● 一般健診 ①40歳以上の被保険者と被扶養者である配偶者の方  
②34~39歳で生活習慣の改善指導を受けることを希望する被保険者の方

● 付加健診 一般健診を受診する方で  
①40歳の被保険者と被扶養者である配偶者の方  
②50歳の被保険者と被扶養者である配偶者の方

● 乳がん・子宮がん検診 一般健診を受診する 40歳以上の偶数年齢の女性の方で受診を希望する方

● 子宮がん検診 20歳~38歳の偶数年齢の女性の方で受診を希望する方

● 肝炎ウイルス検査 ①一般健診を受診する方で35歳、40歳、45歳等5歳刻みの方  
②広範な外科的処置を受けたり妊娠・分娩で多量に出血したことのある方  
③一般健診においてGPT値が36以上であった方  
④過去に肝機能異常の指摘を受けたことのある方

※詳しくは財団法人社会保険健康事業財団千葉県支部 ☎043-222-7088へお問合せ願います。

## 腎臓病教室

● 日時: 毎週木曜日 15:00~16:00 (第5木曜日はお休み)  
● 場所: 6階ホール  
腎臓にはいろいろな働きがあり、その働きが病気によって阻害されてしまうと様々な影響が現れます。腎臓病教室では腎臓内科の医師をはじめ、看護師、薬剤師、栄養士、臨床検査技師、ソーシャルワーカーがそれぞれの専門分野について、わかりやすく講義を行っています。腎臓病の検査から日常生活の注意、血液透析の方法など各週ごとにテーマを決め腎臓病についての知識を深め、病気と一緒に付き合っていくお手伝いをしています。みなさんも腎臓病教室に参加してみませんか？

## 糖尿病教室

糖尿病を診断された時、これからの生活に大きな不安を抱かれると思います。大切なことは病気を知り、うまく付き合っていくことです。この教室はそんな不安や悩みを解決し、日常生活が快適に過ごせるよう支援していく場です。尚、生活習慣病や内臓脂肪が気になる方など、どなたでも参加できます。皆様の参加をお待ちしています。

【7月の予定】  
7月4日 理学療法について 7月18日 糖尿病の薬について  
7月7日 足の手入れについて 7月21日 糖尿病の検査  
7月11日 糖尿病とは 7月25日 理学療法について  
7月14日 食事療法について 7月28日 足の手入れについて

● 各教室お問合せ先 ☎043-486-1151 (代表)  
● 事前申込みは不要です。どなたでも参加可能です。

## 人間ドック

健診専用フロアにて1日人間ドック、各種オプション検査、健康診断を受診していただけます。人間ドックの受診から、あなたの健康づくりがスタートします!! 皆さまのご利用をお待ちしております。聖隷佐倉市民病院 健診センター ●お申し込み・お問合せ(直通) ☎043-486-0006