



特集 心臓を疲れさせる「睡眠時無呼吸」の話

- 骨密度検査で「骨の健康」を見てみませんか
- 摂食嚥下障害看護特定認定看護師とは
- Oh!miya topics ほか
- 西口カーゲート閉鎖のお知らせ

2026
第43号
夏号

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会
常陸大宮済生会病院

いびき・眠気だけではありません

心臓を疲れさせる「睡眠時無呼吸」の話

今回は心臓の病気ではありませんが、心臓・血管に大きな影響を及ぼす「睡眠時無呼吸症候群」(Sleep Apnea Syndrome、以下 SAS) をご紹介します。「大きないびきをかく」「寝ている時に呼吸が止まっていると言われた」「十分眠ったはずなのに日中眠い」。こうした症状がある方は、SAS の可能性を考えたほうがよいかもしれません。



睡眠時無呼吸症候群とは

体型や骨格などの影響で眠っている間に気道が狭くなり、呼吸が止まったり浅くなったりする病気です。呼吸が止まるたびに血液中の酸素が低下し、体が苦しくなって一時的に目を覚めます。しかしご本人はその覚醒を自覚していないことが多く、「眠っているのに疲れが取れない」「朝から頭が重い」「集中力が続かない」といった形で気づかれることがあります。

社会に広く知られるきっかけとなった事故

2003 年 2 月、山陽新幹線「ひかり 126 号」の運転士が、時速約 270km で走行中に約 8 分間（約 26km 分）完全に居眠り状態となりました。岡山駅の手前で ATC（自動列車制御装置）が作動して緊急停車し、乗客乗員に怪我はありませんでしたが、運転士は前夜に 8 時間以上眠っていたにもかかわらず居眠りしていました。その後の精密検査で重症の SAS と判明し、この事故をきっかけに多くの方がこの病気に関心を持つようになりました。

睡眠不足になるだけではありません

SAS は、単に「日中に眠くなる」だけの病気ではありません。夜間に低酸素や交感神経の緊張が繰り返されることで、血圧や心臓、血管に負担がかかります。この負担が長期間積み重なることで、高血圧、不整脈、心不全、狭心症・心筋梗塞、脳卒中などの循環器疾患につながるということが知られています。

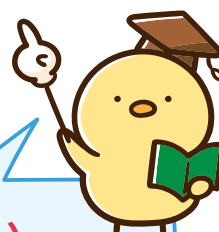
日常診療でも、「治療しても血圧が下がりにくい」方に SAS が頻繁に見られますし、心房細動などの不整脈や心不全、冠動脈疾患をお持ちの方では、SAS が病状を悪化させていることがあります。自覚症状が乏しいまま経過し、ご家族の指摘で受診に至る方も少なくありません。未治療の重症例では、長期的に死亡リスクや循環器疾患のリスクが高まることも明らかになっています。

一方で、すべてのいびきや眠気がすぐに重い病気を意味するわけではありません。大切なのは、疑われる場合に適切な検査で「程度」を確認することです。



こんなサインに気づいたら

- 大きないびき、または呼吸が止まっていると指摘された
- 十分寝たはずなのに日中も強い眠気がある
- 治療しても血圧が下がりにくい
- 不整脈（心房細動など）や心不全、冠動脈疾患がある



一つでも当てはまれば、一度ご相談ください。

当院での検査・治療

外来で問診を行い、いびき・無呼吸の目撃・日中の眠気・生活習慣などを確認します。まず簡易検査で、ご自宅で睡眠中の呼吸や血中酸素の状態を測定し、SASの可能性や重症度を評価します。判断が難しい場合や循環器疾患を合併している場合には、一泊入院で終夜睡眠ポリグラフィー検査（Full PSG）を行い、脳波や心電図、酸素飽和度なども含めて詳しく評価します。

治療が必要と判断された場合は、生活習慣の見直しや睡眠姿勢の工夫、口腔内装置、CPAP療法などを患者さんごとにご相談します。CPAP療法は、鼻に装着したマスクから空気をかけ、睡眠中に気道がふさがらないようにする治療です。いびきや日中の眠気、熟睡感の改善に加え、血圧管理や心臓・血管への負担軽減も期待できます。

「いびきや眠気くらいで受診してよいのだろうか」と迷う方も少なくありません。しかしSASは、見つけて対応することで、日常生活の質や循環器疾患の管理に役立つ可能性があります。ご家族から睡眠中の無呼吸を指摘された方、循環器疾患があり睡眠の質が気になる方は、どうぞご相談ください。

院長補佐 循環器内科 川村 龍

骨密度検査で 「骨の健康」を見てくださいませんか

— 放射線技師からのご案内 —

「最近、背が縮んだ気がする」「転びやすくなった」「腰や背中が痛い」。このような変化は、加齢によるものだけではなく、“骨の弱さ”が関係している場合があります。骨がもろくなる病気を「骨粗しょう症」といい、日本では高齢化に伴い増加しています。特に女性は閉経後、女性ホルモンの減少によって骨量が低下しやすくなりますが、男性でも加齢や生活習慣によって発症することがあります。



骨粗しょう症が進行すると、ちょっとした転倒で骨折しやすくなります。特に背骨や太ももの付け根の骨折は、寝たきりや介護が必要となるきっかけになることもあります。しかし、骨粗しょう症は初期には自覚症状が少ないため、自分では気づきにくい病気です。そのため、「骨密度検査」による早期発見が大切になります。



骨密度検査とは、骨の強さの目安となる「骨量」を測定する検査です。当院では、主に腰椎や大腿骨を測定する方法を用いています。検査ではベッドに横になり、装置の下で数分間じっとしていただくだけで終了します。痛みはなく、注射や薬剤も使用しません。また、放射線を用いますが、被ばく量は非常に少なく、胸部レントゲン検査と比較しても低いレベルですので、安心して受けていただけます。



検査時間はおよそ 10 分から 15 分程度です。結果は、同年代の方との比較や若年成人の平均値と比べて評価され、骨粗しょう症の有無や、骨量低下の程度を確認することができます。必要に応じて、医師から生活習慣の改善や治療について説明があります。



骨を丈夫に保つためには、日頃の生活も重要です。カルシウムを多く含む乳製品や小魚、大豆製品をバランスよく摂ること、適度な運動を続けること、そして日光を浴びてビタミン D を作ることが骨の健康につながります。また、喫煙や過度の飲酒は骨を弱くする原因となるため注意が必要です。



放射線技師は、検査を安全かつ正確に行うだけでなく、患者さんが安心して検査を受けられるよう心がけています。「検査は痛くないのか」「どんなことをするのか」と不安に感じる方もおられますが、わからないことがあれば遠慮なくお声かけください。



骨粗しょう症は、早期に発見し適切な対策を行うことで、骨折予防につなげることができます。元気に自分らしい生活をするためにも、一度ご自身の“骨の健康状態”を確認してみたいはいかがでしょうか。特に 40 歳を過ぎた方や、閉経後の女性、ご家族に骨粗しょう症の方がいらっしゃる場合は、定期的な検査をおすすめします。



骨密度検査は、未来の健康を守るための第一歩です。ぜひお気軽にご相談ください。

摂食嚥下障害看護 特定認定看護師とは

1. 摂食嚥下障害看護特定認定看護師とは

「食べる」ことは生きていくための栄養摂取だけでなく、人生の大きな楽しみでもあります。しかし、病気や加齢などの影響で、上手に食事が噛めなくなったり、飲み込めなくなったりする「摂食嚥下（せっしょくえんげ）障害」を抱える方がいらっしゃいます。

摂食嚥下障害看護特定認定看護師は、このような「食べる・飲む」ことに困難がある患者様に対し、専門的な知識と技術を用いて支援を行う看護師です。私たちは、患者様が安全に、そして美味しく食事を楽しめるよう、お口の中の環境を整える口腔ケアや、飲み込みの力を維持・向上させるためのリハビリテーションを実践します。さらに、誤嚥（ごえん：食べ物や水分が誤って気管に入ること）による肺炎などの合併症を防ぐため、お一人おひとりの状態に合わせた食事の姿勢や食事形態の調整を提案します。

当院だけでなく、地域の皆様や近隣の医療機関とも連携しながら、患者様が「また口から食べられた」という喜びを感じ、住み慣れた地域でその人らしい生活を送れるようチーム医療の架け橋となって支えることが私たちの役割です。

2. 仕事内容、患者様へのメッセージ

入院中から退院後の生活を見据え、安全で楽しい食事のサポートやリハビリを行います。「むせる」「飲み込みにくい」などのお悩みがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。「食べる喜び」を一緒に目指しましょう。



看護主任・特定認定看護師 牧瀬 美香



softball



6月14日（日）、彩湖・道満グリーンパーク（埼玉県）にて済生会関東ブロック親善ソフトボール大会が開催され、今回も出場しました。1回戦は昨年3位の東神奈川病院に勝利でしたが、2回戦にて強豪宇都宮病院に惜しくも負けてしました。

今年は選手・応援者の人数が例年より少なかったため、来年はもう少し増えてくれるといいなと期待しています。

普段はあまり交流のない職員も、このソフトボール大会を通して親睦を深めることができ、楽しい時間を過ごせました。



西口カーゲート閉鎖のお知らせ

通り抜けによる敷地内事故防止のため、西口カーゲートを下記のとおり閉鎖いたします。

患者及び当院利用者等の安全を確保するため、皆様にはご理解ご協力を宜しくお願いいたします。

記

閉鎖日：令和8年8月1日（土）より

閉鎖場所：西口カーゲート（入口および出口）

※ご来院の方は正面カーゲートよりお願いいたします。

常陸大宮済生会病院

外来診療予定表

《受付時間》 8:30～11:00

[予約変更受付時間] 月曜日～金曜日(祝日を除く) 13:00～17:00 お電話にて受け付けております。

			月	火	水	木	金
内 科	内科 1	午前 新患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
		午後				佐藤(健)(13:30～)	楠(直)(禁煙外来) 予約制
	内科 2	午前	担当医[新患]		担当医[新患]	市毛	山本(9:30～) 第2.4.5週
		午後	佐藤(健)(13:30～)		川村	市毛(14:00～)	
	内科 3	午前	永田	村松	金子	川村(2.4週)	仲田
		午後	永田(13:00～)	村松(13:30～)	金子(14:00～)	川村	
	内科 4	午前		仲田	寺内	宮内(10:30～) 3週	中山(美)(10:00～) 2.3週除く
		午後			(リウマチ・膠原病) 萩原(第1.3.5週) 徳永(第2.第4週)	中山(美)(13:30～) 3週除く	村越(10:00～)
	内科 5	午前	大澤(10:00～)	中山(雅)(9:30～)		見坂(10:30～)	見坂
		午後	大澤			見坂	
	内科 6	午前	加藤				小林
		午後				仁平(2週 13:30～)	
	内科 7	午前 新患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
		午後		楠(直)		阿部	金子(14:00～)
外 科	外科 1	午前	小島	横山(3週除く)	担当医	小島	小島
		午後	増子	千葉(小)		千葉(小)	増子
	脳神経外科	午前	楠	楠			
		午後	楠	岡崎(匡)(第2.第4週のみ) 楠(もの忘れ外来) 予約制			
	泌尿器科	午前	福元(10:00～)	福元(10:00～)	福元[検査 予約のみ]	福元(10:00～)	福元(10:00～)
		午後	福元(13:30～)	福元(13:30～)		福元(13:30～)	担当医
	整形外科	午前	白畑	白畑	上道	白畑	上道
		午後	鈴木(真)[14～予約のみ]		星		細野
	形成外科	午前	松本	松本	菅井	松本	松本
		午後			倉持		
小児科	小児科 1	午前	倉根	倉根	倉根	倉根	新井
	小児科 2	午前	新井	新井	新井	新井	担当医
		午後	予防接種	予約	予約	予約	予防接種/乳健(月2回)

【小児科】 予防接種と乳児健診は完全予約制です。

【整形外科】 受付時間 8:30～10:30 / 13:00～15:30

※月曜日の午後は予約の方と紹介状をお持ちの方のみとなります。

【皮膚科】 【リウマチ・膠原病内科(水曜日のみ)】 午後 受付時間 13:00～15:30

【泌尿器科】 受付時間 9:30～11:00 / 13:00～14:30

【脳神経外科】 午後 受付時間 13:00～15:30(月)(第2.4火)

病院まつり中止のお知らせ

地域の皆さまをはじめとし、多くの方にご好評いただいている病院まつりですが、今年度は諸般の事情により中止とさせていただきます。楽しみにされていた皆様には誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。



社会福祉法人 常陸大宮済生会支部 茨城県済生会

常陸大宮済生会病院

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町 3 0 3 3 番 3

☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

診療科目

内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科
内分泌・代謝内科(糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科
消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科
形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科 / 救急科
腎臓内科 / リウマチ・膠原病内科

外来受付時間

午前 **8:30～11:00** (祝日を除く) 月～金

※ 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

休診日

土曜日、日曜日、祝日、年末年始

予約の変更は

午後 **1:00～5:00** 月～金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<https://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
最新情報はこちらで

