



今回の
テーマ

知らないと怖い 「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」

講師

口腔機能リハビリテーションセンター
センター長 高橋 浩二



今回でこのコラムは一休みです。本コラムをお読みくださった皆様に心より感謝申し上げます。最終稿では「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」を紹介します。

「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」(正しくは「閉塞性睡眠時無呼吸低呼吸症候群」)とは、睡眠中に気道が塞がるため、睡眠1時間あたり10秒以上の呼吸停止あるいは低呼吸(呼吸が減り、血液中の酸素が少なくなった状態)が5回以上ある場合をいいます。症状として、日中に過度の眠気を感じることがあります。また、大きなイビキも特徴的な症状です。この病気の罹患率は高く、日本人では男性の2~3%が閉塞性睡眠時無呼吸症候群であると考えられています。

特徴である日中の過度な眠気のため、居眠りによるさまざまな事故や

ミスが起こります。例えば、交通事故の発生率は、健康な人と比べ閉塞性睡眠時無呼吸症候群では約7倍も高いことが米国の調査で証明されています。また、1979年の米国スリーマイル島原発事故、1986年のスペースシャトルチャレンジャー号爆発事故なども、睡眠障害を持つ関係者の居眠りによるミスに関連していると考えられており、社会経済にも大きな損失をもたらすと考えられています。これらの事故

に加え、閉塞性睡眠時無呼吸症候群は高血圧症、糖尿病、高脂血症などのいわゆる生活習慣病の増悪因子であり、閉塞性睡眠時無呼吸症候群を放っておくと寿命が短くなるという海外の報告も複数あります。

あなたも眠気のチェックを下の表で行ってみませんか。11点以上は注意が必要といわれています。また、当院では簡易検査、精密検査、医科・歯科的治療を行っていますのでお気軽にご相談ください。

■昼間の眠気度チェック

	該当点数
①座って読書をしているとき	0 1 2 3
②テレビを見ているとき	0 1 2 3
③公の場所(劇場や会議など)で座っているとき	0 1 2 3
④1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0 1 2 3
⑤午後横になって休憩するとき	0 1 2 3
⑥座って誰かと話をしているとき	0 1 2 3
⑦昼食後静かに座っているとき(酒は飲まず)	0 1 2 3
⑧車中で交通渋滞で2、3分止まっているとき	0 1 2 3

該当点数=0:決して眠くならない。1:まれに(ときに)眠くなる。2:1と3の中間。3:眠くなることが多い

点数総計による評価
10点以下: 正 常
11-12点: 軽 症
13-15点: 中 等 症
16点以上: 重 症



発健伝

医療法人徳洲会 館山病院 広報誌

Vol. **5**
2025.2

Take Free
ご自由にお持ちください

T+PICS

眼の検査のスペシャリスト
視能訓練士

発健体操／お口の機能の四方山話
HOT LINE

Interview

眼科部長 小嶋 良宏

コミュニケーションを大切に

見える喜びと

信頼できる医療を提供



館山病院の 理念

「生命だけは平等だ。
「生命を安心して預けられる病院」
「健康と生活を守る病院」

基本方針

- ①24時間診療体制の維持向上に努めます
- ②適切な情報の提供、十分な説明と同意を心がけ、患者さまの意志と人権を尊重します
- ③患者さまの安全と安心を第一に考え、満足と信頼をいただけるような医療サービスをご提供します
- ④近隣の医療機関や施設と連携し、地域に密着した医療を行います
- ⑤医療知識、技術、接遇の向上に絶えず努力します



病院機能評価 (3rdG: Ver.3.0)、主たる機能「一般病院 1」、追加の副機能として「リハビリテーション病院」認定証の交付を受けました。



交通案内

富津館山道「富浦IC」より車で約8分
JR館山駅よりバス・タクシーで約10分

HOT LINE



看護部長 光野 清美

PROFILE

1984年東京医科歯科大学医学部附属看護専門学校卒業。鎌ヶ谷総合病院、成田富里徳洲会病院で看護部長を歴任。



ごあいさつ

2025年2月1日より、館山病院に赴任いたしました看護部長の光野でございます。大学病院5年、急性期～慢性期、訪問看護とさまざまな看護を経験してまいりました。

館山病院は2022年に新築移転し、昨年には介護老人保健施設たてやまを開設しました。館山市の中心部に位置し、自然豊かで温暖な気候の中、最新の医療機器を備えた素晴らしい療養環境で医療と介護を提供できることに感動しております。

さて、人生100年時代、高齢化社会が重要な課題となっておりますが、シニアが元気に地域を支え、発展している例は欧米や日本に多くあります。私も働くシニア世代の一人として、安房地域の皆さまにいつまでも生涯現役の生活を送っていただけるよう健康維持促進をサポートし、病気の際には頼れる病院になりたいと思っています。

地域貢献に熱い思いを抱く病院職員と共に、地域医療に貢献できるよう頑張っております。

編集後記

6年間当院の看護部長を務められた辰澤 智恵が令和7年1月末をもって異動となり、2月から光野 清美が就任いたしました。出会いがあり新たな学びや発見から成長することができ、別れがありその人が居た日常の大切さを思い知ります。人はそれらを繰り返して彩りのある人生になっていくのだと思いました。

発健伝 | 編集・発行／館山病院広報委員会
デザイン・印刷／ワタナベメディアプロダクツ(株) 2025/2/28 発行

ご意見・問合せ 医療法人徳洲会 館山病院
〒294-0045 千葉県館山市北条 520-1
TEL:0470-22-1122 (代表) e-mail: pr@tateyama-hp.com



館山病院公式
ホームページ



館山病院公式
Instagram



医療法人徳洲会

館山病院

コミュニケーションを大切に 見える喜びと 信頼できる医療を提供

Interview

眼科部長 **小嶋 良宏**
Yoshihiro Kojima

手術の効果をすぐ 実感してもらえる眼科医に魅力

地域で開業医をしていましたが、縁あって2024年4月に当院に入職しました。医師になったきっかけは、家族や親類に医者が多かったことです。患者さんに注射を打つ父の姿をかっていいと思い、幼稚園児の頃から医師になるんだと思っていました。眼科医を選んだのは、白内障の手術を通じて、翌日には患者さんの視力が回復し、見える喜びを実感してもらえることに大きなやりがいを感じたからです。高齢化で、白内障の手術は今後ますます必要になってくるでしょう。

一方で、私が学んだ大学は小児眼科と神経眼科に力を入れていたため、そのスキルを生かせると思い、小児眼科を当院の診療科目の一つに掲げています。子どもの目の視力の育ちや斜視を診るのは特殊な分野なので、その専門家である視能訓練士がいることは当院の大きなメリットであり、診療の頼もしい支えになっています。

多岐にわたる院内の連携で 安心して診療に専念

目の手術や診察は医師一人でもできるのですが、高齢の患者さんは高血圧や糖尿病など、目以外の病気を持っている方がとても多く、病状によっては手術ができないこともあります。開業医の頃は、その分野の医者に紹介状を書いて、病状が落ち着くまで手術を待つこともあったのですが、当院であれば、心配な患者さんがいたらすぐ内科に診てもらうことができます。病院という組織の中にいると、私も患者さんも安心できますね。

PROFILE

1986年北里大学医学部卒業。北里大学病院、横浜総合病院、開業医を経て2024年4月館山病院に入職。趣味は映画鑑賞。



患者さんには、検査結果を必ず伝えるようにしています。結果を患者さんに言わないのは失礼だし、不安にさせてしまうでしょう。患者さんが何を一番心配しているのかをよく聞き、病名と、良くするためにこれからどうしていくのかを分かりやすく伝えます。とにかく患者さんとはよく話をします。時間があるときは、診察と全然関係ない話もします。そうすると、その後も必ず来てくださるんですよ(笑)。

患者さんが「見えるようになった」と喜んでいただける姿を見るのはとてもうれしいですが、一方で、ごくわずかですが予後が悪い患者さんもいらっしゃいます。その時は本当につらくて、眠れないくらい悩みますね。

地域の中で医師同士が 顔の見えるネットワークを

医療においては、日常の診療そのものが地域に貢献することにつながってはいるのですが、さらに、医師同士が強いネットワークを作ることが大切だと思います。例えば、初診の患者さんで当院では治療が難しい場合に、地域医療連携室がある他の病院に電話して頼むと、普通なら1カ月待ちのところでもすぐに診ていただける。あるいは、地域の開業医から紹介された患者さんを、ある程度良くなったらその後の診療は元の医師にお任せする。そういう「病病連携」「病診連携」においては、普段から顔の見える関係を作っておくことが非常に重要ですね。

今後は、もう1人医師を増やせればと思います。医師が2人いれば3人力になります。もう1人医師がいれば、手術や外来診療ももっとできるし、患者さんの見立てを互いに相談できるので安心ですね。

眼の検査のスペシャリスト、視能訓練士

当院では、国家資格を持つ視能訓練士が医師の診察の前にさまざまな検査を行っています。患者さんに安心して質の高い医療を受けていただけるよう、診療を支えています。



視能訓練士 **佐久間 理恵**
2024年5月に当院に入職。視能訓練士として約9年のキャリアを持つ。

Q どのような業務を行っていますか？

A 視力や色覚、視野などの**視機能検査**の他、**眼鏡処方**、**手術時の外回り**(器具の準備や患者さんのサポート)などを行っています。



視力低下の原因を検査、診察した上で満足度の高い眼鏡処方を行います。

Q 業務ではどのようなことを心掛けていますか？

A 必要な検査を漏らさないよう患者さんのお話をよく聞き、分かりやすくカルテを書くよう心掛けています。気になる点があれば直接医師に報告します。お子さんは緊張すると視力検査に影響することがあるため、リラックスしていただけるようお声掛けをしています。

Q どのようなときにやりがいを感じますか？

A 見えなくて困っている患者さんが、眼鏡を処方した後に「すごく見えるようになった」と喜んでくださると、とてもうれしいです。今後も患者さんに安心して検査を受けていただき、目の不安を解消するお力になりたいと思います。

診療案内

【診療科目】
眼科手術、眼科一般、神経眼科、小児眼科(0歳から)

【診療時間】
午前 9:00 ~ 12:00
午後 13:30 ~ 17:00

	月	火	水	木	金
午 前	○	○	手術	○	○
午 後	手術	第2・4 第1・3・5 手術	○	—	○

発健 療法士直伝の トレーニング 体操 【第5回】

今回の
テーマ

肩こり対策 肩甲骨のストレッチ！

腕を動かす時には肩甲骨が付随して動きます。肩甲骨をしっかり動かすことで、肩こりの予防・改善を目指しましょう！

▶ 肘の高さが肩と同じになるように開きます。

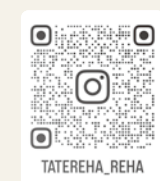
◀ 肘が肩より高くなる様に引き上げます。

POINT

3のポーズの際には肩甲骨が背骨にしっかりと近寄るように動かします。全体を通して肩甲骨がしっかりと動くように意識して取り組みましょう！1度に行うのは5~10回、1日に3セットを目安に行ってください。

▲ 肘が体より後方になるように引きます。

◀ 下に降ろして再度1に戻ります。



療法科
Instagramも
ぜひご覧ください