

まごころ

2026
Vol.92
春号

特集

睡眠時無呼吸症候群

「もつと皆さんとふれ合いたい」
まごころコラム

- 緩和ケア認定看護師
- 訪問診療シリーズ①…訪問診療とは
- 井上病院 健康教室のご案内
- おすすめ料理…春キャベツのサワーコールスロー



病院理念

地域のみなさまが住み慣れた地域でニーズに沿った療養を継続できるよう、安心され信頼され共感を得られる組織作りを目指します。

患者様の権利

1. 思いやりのこもった、礼儀正しい応対を受けることができます。
2. 安全で適切な医療を平等に受けることができます。
3. 病状・治療・予後について事実を知り、理解し納得できるまで十分な説明を受け、自由に意見をのべることができます。また、他の病院の医師に意見(セカンドオピニオン)を聞くことができます。
4. 診療録(カルテ)開示については、当院の手続きに従って、自己の全ての診療記録、画像、各種検査記録などを見たり、その写しの交付を受けることができます。
5. 十分理解した上で、検査・治療法などに同意・選択・拒否をすることができます。
6. 個人情報や、医療に関する情報の秘密は守られます。
7. 全ての医療費について説明を受けることができます。
8. 医療・介護・福祉・健康について医療従事者を通じて学習することができます。



特集

睡眠時無呼吸症候群

「いびきすごいよ。」「睡眠中に息をしていないよ。」と言われたことはありませんか。そんなあなたは要注意！睡眠時無呼吸の検査を受けてみませんか！



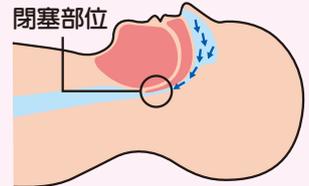
睡眠時無呼吸症候群 (sleep apnea syndrome: SAS略してサス)

この病気は、眠っている間に呼吸が何度も止まったり(無呼吸)浅くなったり(低呼吸)する病気です。SASは決して珍しい病気ではありません。



夜中に何度もトイレに起きてしまう人、昼間の強い眠気がある人はその可能性が高いと考えられます。2003年この病気をわずらっていた山陽新幹線の運転手の居眠り事故でこの病気が広く認知されるようになりました。

一般的に中年以降の肥満男性に多いと言われていますが、閉経以降の女性や顎のかたちが小さな人にもみられます。



閉塞型睡眠時無呼吸症候群は軟口蓋や舌根の沈下により気道が閉塞し、無呼吸が発生する。

放置するとどうなる？

睡眠の質が低下するだけでなく、**高血圧、不整脈、心筋梗塞、脳卒中など循環器疾患のリスクが高まる**事が分かっています。特に早朝高血圧、難治性の高血圧の原因となっていることが多くあります。また、日中の眠気により交通事故や労働災害の危険も無視できません。



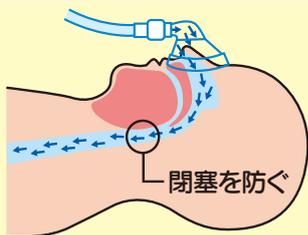
診断と治療法は？



まず自宅でおこなう簡易検査や、医療機関での精密な睡眠検査(ポリソムノグラフィー)で睡眠の状態を調べます。検査は痛みを伴わず、普段通りに眠るだけで実施ができます。

治療の中心が「CPAP療法」です。睡眠中に鼻に装備したマスクから空気を送り、気道が閉じないように保つ方法です。多くの患者さんで症状の改善が期待されます。

他にも、体重管理、寝る姿勢の工夫、飲酒の調整、マウスピース療法で調整します。



CPAP療法

CPAPは鼻マスクを介して、一定陽圧の空気を送り込み、上気道を広げ上気道の開存を補助する。

当院でも、検査治療をおこなっております。健康な睡眠の獲得のため、いびきや昼間の眠気や朝の高血圧がある方は一度ご相談下さい。

CPAP療法が、症状の改善につながります。

内科・糖尿病 担当医 前田 朋子 医師

入院セット導入と配茶サービス終了のご案内

当院では、令和8年4月1日より感染予防、患者様・ご家族様の負担軽減、サービス向上を図ることを目的として「入院セット」を導入いたします。「入院セット」とは、衣類・タオル・日用品・紙オムツ類などを日額定額制にてご利用いただけるものです。入院時の手荷物や洗濯物の手間がなくなり、必要時に清潔なものをご利用いただけます。入院セットは指定業者と患者様との直接契約となっております。詳細は入院時にお渡しする「入院セットのご案内」をご参照いただくか、職員へお問い合わせください。

また衛生面などを考慮し、入院患者様への配茶サービスも終了させていただきますのでご了承ください。



入院セット イメージ



緩和ケア認定看護師

緩和ケア認定看護師の竹山です。R7年8月から緩和ケア病棟に勤務しています。今まで看護師をやってきて、最期まで自宅で過ごしたいという思いを持っている人が多い中で、「何かあった時が不安」との思いから入院を継続される患者様が多くいる事を感じていました。私は、患者様が退院後在宅でどのように生活しているか知りたいと思い、1月から訪問診療に同行しています。緩和ケアの対象はがん患者の方だけにとどまらず、非がん患者(心不全、呼吸不全や認知症等)など、あらゆる病気の終末期の患者様にも緩和ケアの介入が必要とされています。



当院の訪問診療を受けている患者様も非がん患者の方が多い状況です。住み慣れた地域で病院と同じ医療が継続して受けられように、緩和ケア認定看護師として、多職種の方と連携し質の高いケアを提供することで、1人でも多くの患者様が安心して住みなれた自宅や地域で最期まで過ごせるようにお手伝いしていきたいと思います。

認定看護師 竹山美穂

料
おすすめ
理

今回は普通の料理の減塩調理法を紹介します。

春キャベツの サワーコールスロー



写真はイメージです

エネルギー/124kcal タンパク質/2.5g
食塩相当量/0.7g

材 料 (2人分)	
春キャベツ	4枚
人参	40g (約4cm)
ホールコーン(缶)	大さじ4
調味料	
無糖ヨーグルト	大さじ2
はちみつ	小さじ1
レモン汁	小さじ1
塩こしょう	小さじ1/6
オリーブ油	大さじ1

作り方

- キャベツは千切りに、人参は皮をむいて千切りにする。
- ①を耐熱皿に入れ、水(大さじ1)を振る。ラップをふんわりかぶせ電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
※しゃきしゃきと食感が残るくらいがベスト。
- 粗熱をとり、調味料とコーンを混ぜ合わせたら器に盛りつける。

料理のポイント

市販のドレッシングを使用せず、ヨーグルトとレモンの酸味を使用することで簡単に減塩ができます。また、旬の春キャベツを使用することで、素材の旨味を感じることも減塩のポイントです。(栄養科)

訪問診療シリーズ①

訪問診療とは

「訪問診療」とは、医師が計画的・定期的に自宅や施設を訪問して診療する仕組みのことで、体調が悪い時に自宅にみにいく「往診」とは違います。「通院が困難な方」、「がん・慢性疾患、認知症などで継続的に診療が必要な方」、「在宅療養を希望する方」などが対象となります。



一人で通院ができなくなり、送迎にご家族の負担がある場合は、「訪問診療」の活用を検討されてもいいのではないのでしょうか。自宅でも、病院と同じように医療チームで支える体制がありますので、ずっと自宅で頑張る必要はありません。患者様の体調が悪化した時や、ご家族が疲れた時は入院することも可能です。



かかりつけ医として、医師が在宅での状況を把握しておくことは、困った時に相談しやすく、患者様やご家族の安心にもつながります。

訪問診療等に関してご質問がある場合は、お気軽に外来看護師にお声掛けください。

(次号は、訪問診療の仕組み(訪問診療でできること、費用など)をお伝えします)

看護部長 竹山由子

井上病院 健康教室 2026 参加費無料

教室名 **健診について** 担当:健康推進室 馬場

日時 令和8年4月23日(木) 15:00~15:30

教室名 **介護保険について** 担当:ソーシャルワーカー 竹下

日時 令和8年5月12日(火) 15:00~15:30

教室名 **転倒予防** 担当:訪問リハビリ科長 小池

日時 令和8年6月9日(火) 15:00~15:30

教室名 **もしもの時に備えていますか?
~ACP(人生会議)について~**

担当:看護部長 竹山

日時 令和8年7月14日(火) 15:00~15:30

会場 井上病院4階 病棟内ラウンジ

井上病院では健康教室を開催しております。ご興味のある方どなたでも参加可能です。参加費無料、事前申し込みも不要です。

お問い合わせ先
TEL092-322-3681
(看護部)

病院からのお知らせ

ひな祭りのイベント開催



なごみ病棟では、3月3日にひな祭りのイベントを開催しました。

ひな人形をみて笑顔を見せてくださる方も多く、心あたたまる時間となりました。

患者様・ご家族のみなさんと甘酒やさくら茶、お菓子を楽しんでいただくお茶会も行い、和やかな雰囲気になりました。その中で、会話も弾み笑顔あふれる時間を共にすることができました。このようなイベントを通して、入院生活の中でも心安らぐ時間を過ごしていただけたらいいと思います。

(なごみ病棟)

100歳お祝いの会

通所リハビリテーションいきいきでは今年2月に100歳を迎えられる利用者様のお祝いの会を開催いたしました。

当日は、職員による余興やくす玉割りを行い、さらにお若い頃の思い出を映像で振り返る時間を設けました。余興の安来節では、ご本人もご家族も声を上げて笑ってくださり、大変盛り上がりました。くす玉割りでは、思いのほか紐が固く、ご家族と一緒に力を合わせて引っ張るといった一幕もありました。

思い出の映像を観ながら当時の話をされ、施設での生き生きとした表情や姿に、ご家族が「自宅とは違う」と驚かされていたのも印象的でした。

また、ご家族からのお祝いの言葉は愛にあふれており、聴いている職員一同、思わず目頭が熱くなるような感動的なメッセージでした。

人生の稀有な節目に立ち会わせていただき、私たち職員も幸せな時間を過ごさせていただきました。



(通所リハビリテーションいきいき)

当院の手術件数			1日平均 外来患者数	1日平均 入院患者数
整形外科	外科・その他	合計		
12月	10	4	14	12月 169
1月	14	7	21	1月 168
2月	13	5	18	2月 149

外来診療担当表 (令和8年4月1日現在) 手術・学会出張等に変更となる場合がありますので、詳細につきましては受付窓口へお尋ねください。

診療科目	曜日・時間帯	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
外科	消化器門外全	院長		院長	田中克	外科(九大)		院長	大内田(九大)	田中克		田中克※2 院長		
	血管		山元								山元			
	乳腺							院長★				院長★ 九大★		
内科	内科全般	久原 國弘 (10:00~)	國弘	増谷 高田 (非常勤) (10:30~)	國弘	高田 (非常勤) (10:30~)	訪問診療 ※5	高田 (非常勤) (10:30~)	久原 (15:00~)	國弘		國弘※3 吉峯晃 (第4週)		
	血液腫瘍内科 内科全般					田中俊 (福大)								
	糖尿病	前田★	前田★	前田★	前田★ (~15:00)				前田★	前田★				
	循環器	吉峯有★ (非常勤)	吉峯有★ (非常勤)	吉峯有★ (非常勤)	(吉峯有)※1	山元			中村 (副院長)		志賀★ (非常勤)	志賀★ (非常勤)	志賀★※4 (非常勤)	
	呼吸器					藤田★(福大)								
整形外科 リハビリテーション科		坂本★	酒井 (福大)	坂本★	吉村 (福大)		新井		坂本			整形 (非常勤)		
消化器内視鏡検査		増谷★	久原★	國弘★	増谷★	久原★	久原★	久原★		久原★	久原★	久原★ 増谷★		

★…この時間帯は、予約制となっています。事前にお問い合わせください。

※1…火曜日午後の吉峯有香医師の診療は月曜日が休日の場合の予備日となります。 ※2…土曜日の外科診療は田中克医師、院長が交替わりで担当になります。

※3…土曜日の内科診療は國弘医師が第1・2・3週、吉峯晃平医師が第4週の担当となります。 ※4…土曜日の循環器診療は第1・2・4週の診療となります。

※5…水曜日午後は訪問診療となります。急患につきましてはお電話でお問い合わせのうえご来院ください。

※受付時間は平日16時まで(土曜日11:30まで)となります。急患に関しましては、この限りではございません。ご不明な点等ございましたら、当院外来にお問い合わせください。

編集後記 色鮮やかな花に春の訪れを感じる今日この頃。新生活が始まるこの時期、期待と緊張が入り混じり自分が思っている以上に心身に負担がかかるものです。休日はゆったりと時間を過ごし、自分をいたわっていきたいと思います。(広報委員:K・Y)

医療法人 誠心会 井上病院

TEL.(092)322-3437 〒819-1104 福岡県糸島市波多江699番地1
訪問診療、各種検診、検査(胃カメラ・大腸カメラ) 行っています。

訪問リハビリテーション
TEL.(092)322-3478

ケアプランセンター
TEL.(092)322-3401

通所リハビリテーション いきいき
TEL.(092)321-3108

訪問看護ステーション
TEL.(092)322-3439

診療科目 外科(消化器・乳腺・肛門・血管)
内科(消化器・循環器・糖尿病)
整形外科 リハビリテーション科
緩和ケア内科

休診日 土曜午後・日曜・祝日
※休日・時間外の急患の方は事前にお電話の上お越しください。

診療時間	午前	午後
平日	9:00~12:00	14:00~17:30
土曜	9:00~12:00	-

※平日午後の受付時間 16時まで(予約を除く)
※敷地内禁煙にご協力をお願いします。

ホームページアドレス <https://www.sih.or.jp/>