

新^{しん} 緑^{みどり} ニュース



病院の理念

確かな医療技術
やさしい対応
地域への貢献

さんきかい よこはましんみどりそうごうびょういん
医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院
〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216 (直通)



ぐっすり眠るための第一歩～睡眠時無呼吸症候群の早期発見について～

内科・循環器科 堀井 睦夫

「最近、夜中に何度も目が覚める」「昼間眠くてしょうがない」そんな経験はありませんか？ もしかしたら、それは睡眠時無呼吸症候群という病気のサインかもしれません。

睡眠時無呼吸症候群とは、寝ている間に呼吸が何度も止まってしまう病気です。いびきがひどい、日中に強い眠気がある、集中できないといった症状が特徴です。放置しておく、高血圧や心臓病、脳卒中などの怖い病気につながることもあります。



なぜ呼吸が止まるの？

主な原因は、寝ている間に気道が狭くなってしまうこと。肥満やアゴが小さい、扁桃が大きいなどが原因で、寝ている間に気道が狭くなることがあります。また、お酒を飲んだり、寝タバコを吸ったりするのも、症状を悪化させる原因になります。

放置するとどのような影響がでますか？

睡眠中に何度も呼吸が止まることで、体は酸素不足に。これが続くと、高血圧や心臓病、脳卒中などのリスクが高まってしまいます。また、日中の眠気や集中力の低下は、仕事や日常生活にも大きな影響を与えます。

どのように診断されますか？

診断にはまず問診が行われ、いびきや日中の眠気の程度、生活習慣などが確認されます。

その後、自宅で行える簡易検査や、睡眠医療施設での終夜ポリソムノグラフィー (PSG) という精密検査が行われます。

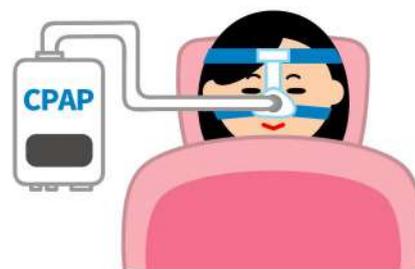


PSGでは睡眠中の脳波や呼吸の流れ、酸素飽和度、心拍数などを詳細に記録し、病態を正確に評価することができます。また睡眠時無呼吸症候群以外の眠れない原因についても調べることができます。

どんな治療がありますか？

治療法は、症状の重さや原因によって異なります。まず大切なのは、生活習慣の改善です。体重を減らしたり、禁煙したり、お酒を控えることで、症状が改善する人もいます。

さらに効果的なのが、CPAPという機械を使った治療法です。これは、寝ている間に鼻や口に空気を送り込み、気道を広げることで、呼吸をスムーズにするものです。そのほか歯科で作成するマウスピース (口腔内装置) や、解剖学的要因が原因の場合には、手術で扁桃を除去し気道を広げたりする治療も選択肢となります。



気になる方は主治医に相談してみましょう。

睡眠時無呼吸症候群は、放置しておく怖い病気につながる可能性があります。もし、気になる症状がある場合は、かかりつけ医もしくは病院で是非ご相談ください。

睡眠の質を高め、健康な毎日を送りましょう！

WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

病気や健康に関する情報を発信しています。Web版みんなの健康講座はホームページ、スマートフォン (QRコード) からいつでもご視聴いただけます。





紹介受診重点医療機関として公表されました

2025年4月より当院は紹介受診重点医療機関として神奈川県に公表されております。

紹介受診重点医療機関とは、かかりつけ医などからの紹介状を持って受診いただくことに重点を置いた医療機関です。手術・処置や化学療法等を必要とする外来を行っている医療機関で、国の制度に基づき都道府県が指定します。

2025年7月1日より紹介状なく受診した場合は、通常の診療費とは別に「**選定療養費**」（初診時**7,700円**、再診時**3,300円**）が原則必要となります。

皆様には紹介受診重点医療機関についてご理解をお願い申し上げます。



4月入職 常勤医師のご紹介

※ ご挨拶と写真は5月号に掲載します。

《 内 科 》 医長 坂間 玲子（さかま れいこ）

- 日本内科学会 認定内科医・総合内科専門医 ● 日本専門医機構 総合診療専門医
- 日本老年医学会 老年科指導医・老年病専門医・高齢者栄養療法認定医
- 認定産業医 日本医師会認定産業医
- 日本病院総合診療医学会 認定病院総合診療医・病院総合診療特任指導医
- American College of Physicians

《 脳神経外科 》 医長 石和田 幸弘（いしわだ ただひろ）

- 日本脳神経外科学会専門医・指導医 ● 日本脳卒中学会専門医・指導医
- 日本脳神経血管内治療学会専門医 ● 日本脳卒中の外科学会技術認定医技術認定医・指導医



入院満足度調査

当院では昨年9月から11月に入院満足度調査を実施し268名の方から回答をいただきました。「満足」評価は92.1%と全国平均89.5%と遜色ない評価をいただいています。病院は市中より厳しく感染対策を継続しておりご不便ご心配をおかけすることがあったかと思えます。そのような中でも信頼と満足の声をいただきましたこと大変ありがたく思っております。今後も皆様に愛され信頼される病院を目指して職員一同精一杯努力して参ります。

詳細は当院ホームページからご覧ください。

当院をどう思うか



調査結果PDF



院内学術研究発表大会を開催

3月8日（土）「第33回 院内学術研究発表会」を開催しました。医療やケアの質向上に向けた日頃の取り組みや研究成果について院内各部署から11演題が発表され、医事課の「外来再編による収入構成変化」が金賞に選ばれました。

毎年、本大会を通して他部門の取り組みを共有し、意見交換することで、サービス向上や業務改善のアイデアが生まれます。今後もより良い医療を目指し、職員一同、研鑽を続けてまいります。