

kagayaki

病院公式キャラクター
ヤカッコ&ワカッコ



特集

見逃さないで！眠りのトラブル

Z
Z
Z



**TAKE
FREE**

ご自由にお持ち帰りください

特集

見逃さないで！ 眠りのトラブル

呼吸器内科 科長 玉田 勉

最近、よく眠れていますか？「寝ても疲れが取れない…」「夜中に何度も目が覚めてしまう…」そんなことはありませんか？眠りの質が下がる原因は生活習慣やストレス、寝室の環境などさまざまです。日々の暮らしを少し見直すだけでも、眠りの質が改善することもあります。

今夜からできる！快眠のコツ



就寝・起床の時間をそろえる

毎日30分以内のずれにおさめると、体内時計が整いやすくなります。



寝る2時間前に入浴する

温まった体は、90～120分かけて徐々に下がり、下がりきったタイミングで眠気が訪れやすくなります。



軽い運動を習慣にする

寝る前にストレッチを5分程度行うだけでも効果的です。



寝室の環境を整える

寝室は暗く・静か・涼しめを意識しましょう。

<温度>冬：20℃前後 夏：26℃前後



寝る前はスマホを控える

ブルーライトが脳を刺激して、眠りを浅くしてしまいます。

小さな工夫の積み重ねで、眠りの質はぐんと変わります。それでも改善しない場合は、**病気が隠れているサイン**かもしれません。



“いびき”の裏に 潜む危険

中でも、眠っている間に舌やのどの筋力がゆるみ、気道がふさがって呼吸が止まったり浅くなったりする“睡眠時無呼吸症候群”は、自分では気づきにくい病気のため注意が必要です。家族や同居している人から「いびきが大きい」「呼吸が止まっている」と指摘されて発覚するケースがほとんどです。

寝ている間の症状



- ☐ 大きないびき
- ☐ 呼吸が止まる・途切れる
- ☐ 寝汗をかく
- ☐ 夜中に尿で何度も起きる
- ☐ 眠りが浅く、何度も目覚める

起きたときの症状



- ☐ 口や喉が乾いている
- ☐ 頭痛
- ☐ 熟睡感がない

日中起きているときの症状



- ☐ 強い眠気・居眠り
- ☐ 集中力の低下
- ☐ 疲れやすい
- ☐ だるさを感じる

痩せていても要注意

睡眠時無呼吸症候群は太っている人がなると思われがちですが、実は**痩せている人でも発症することがあります**。骨格や年齢による筋力の低下、生活習慣などさまざまな要因が影響します。

また、性別によってもリスクに違いがあります。男性は女性と比べて首やのどに脂肪がつきやすく、**女性の約2～3倍リスクが高い**といわれています。女性も**閉経後はホルモンの影響で発症しやすくなり**、男性と同じくらいの発症率になることがあります。

なりやすい人の特徴

- ☐ 肥満
- ☐ 加齢
- ☐ あごが小さい
- ☐ 扁桃腺が大きい
- ☐ 口呼吸
- ☐ 喫煙
- ☐ 飲酒
- ☐ 男性
- ☐ 閉経後の女性



突然死のリスクも？

眠っている間に呼吸が止まったり浅くなったりすることで、十分な酸素が体に取り込めなくなります。この状態を放っておくと心臓や血管に大きな負担がかかり、**高血圧に加えて心筋梗塞、脳卒中などの重い病気を引き起こす**など、命に関わる危険もあります。

また、夜に十分な睡眠がとれないため、日中の強い眠気や集中力の低下を招き、**交通事故や労働災害の危険**が高くなります。

治療法

医師と相談して症状や体の状態に合わせて検討します。

1 生活習慣の改善

- 体重管理（減量）
- 飲酒や寝る前の飲食の制限
- 仰向けを避けて寝る



2 医療機器による治療

- CPAP（シーパップ）療法 当院でできる治療
鼻や口に装着したマスクから空気を送り込み、気道がふさがらないようにする治療



- マウスピース療法 当院でできる治療
マウスピースであごを少し前に出し、気道を広げる治療

3 外科的治療

- あごやのどの形を整える手術 当院でできる治療
- 扁桃腺・アデノイドの切除
- 舌下神経電気刺激療法
舌の神経を刺激して舌がのどに落ちるのを防ぐ治療

小さなサインを見逃さないで

夜よく眠れなかったり、日中どうしても眠くなるときは体からの大切なサインです。気になることがあれば、迷わず医師に相談してみましょう。適切な治療で症状を改善すれば、眠りの質も健康も守ることができます。

先生に質問

Q 趣味は？

A 野球観戦、出張先での孤独のグルメ実践

Q 自分へのご褒美は何ですか？

A イチゴのショートケーキ、お寿司&吟醸酒

Q 寝る前の習慣は？

A 日替わりで2種類の枕から1つ選び、部屋を真っ暗にする



玉田 勉 医師

検査のあれこれ



臨床検査技師 片山 遥

眠っている間に行く “睡眠の検査”

PSG
検査

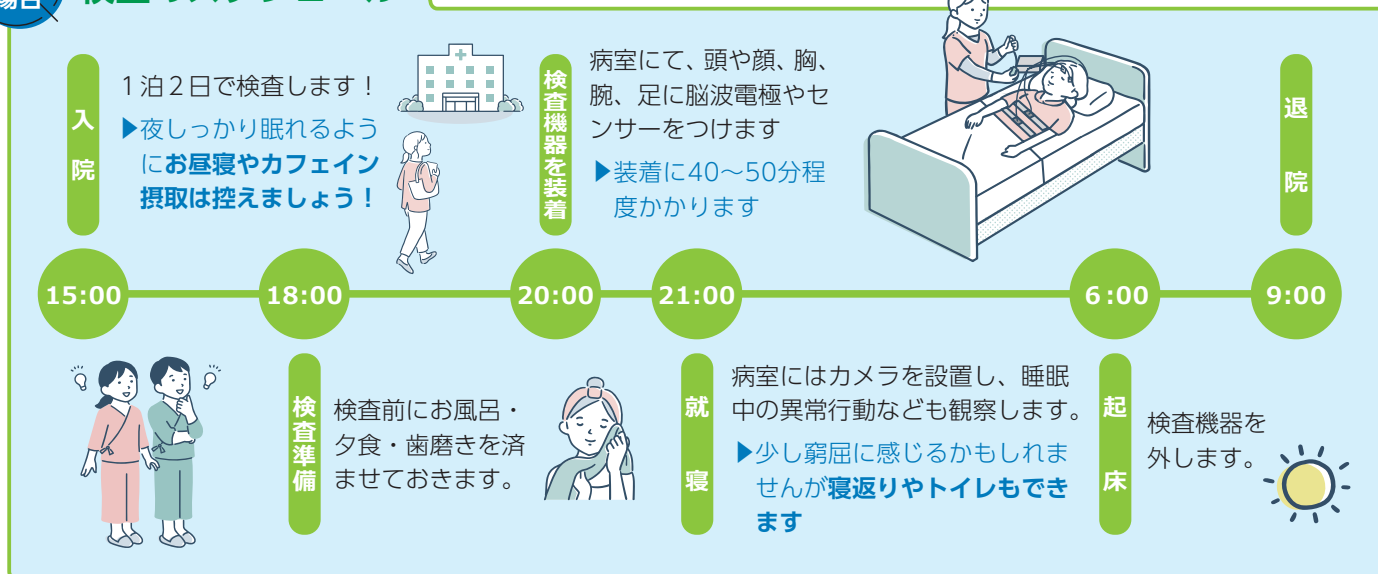
「PSG 検査」とは、眠っている間の体の動きや動きを調べる検査です。**睡眠時無呼吸症候群**以外にも、**ねぼけのある睡眠障害・足などが動いてしまう睡眠障害**などさまざまな睡眠障害の診断が可能です。

脳波や目の動き、心電図、筋肉の動き、呼吸の様子、いびき、血中の酸素の量など、いくつかのセンサーを使って一晩の**“眠りの様子”**を記録します。ご自宅でする簡易型の検査もありますが、簡易型より詳しい結果が得られ、眠りの深さやリズムがどんな状態なのかを客観的に知ることができます。



当院の
場合

検査のスケジュール



検査がおわったら

一晩のさまざまな項目にわたるデータを解析しますので、**検査結果のお渡しは約2週間後**になります。結果をもとに医師から治療方針の説明や生活のアドバイスをします。この検査によって**睡眠の状態を“見える化”**し、ご自身の状態を理解いただくことがより良い眠りの第一歩となります。

私の

イチ押し

当院スタッフが熱中しているもの・こと・人をご紹介！



事務部 S.M

休日は夫婦で登山を楽しんでいます。
山頂で飲むコーヒーと
チョコは格別の味！



磐梯山

栗駒山



疲れも吹き飛ばす絶景！



看護部 S.M

旅行での利用がきっかけ
で観光列車に乗ることが
楽しみに！
さまざまな列車に乗りた
いです！



ちょっと贅沢な列車旅♪

しまかぜ

言語心理部門の/ おしごと

言語聴覚士 木川田 雅子

当院にはあまり知られていない
さまざまな部門があります。
どんな役割を担っているのか
それぞれのお仕事をご紹介します！



話す・聞く・食べる・飲み込むなどの機能を回復・維持するリハビリの専門職「言語聴覚士」のある1日に密着！



8:30 ミーティング

患者さんの状態とリハビリ内容を確認します。
1日に**1人あたり10人前後**の患者さんを担当しています。



9:00 リハビリ開始

入院患者さんを中心に、**状態のチェック**
と**患者さんに合わせた訓練**を行います。

ICU（集中治療室）では手術直後や重症
の患者さんに早期の支援を行い、スムー
ズな回復や退院につなげます。



カードやブロック
を使った言葉・認
知のリハビリ



12:00 食事の評価

患者さんが**安全に食べたり飲んだり**できるか確認。
リハビリや栄養管理のための大切なステップです。

水やゼリーを使います！



嚥む力、舌の動き、
唾液の状態などを
チェック！



13:00 休憩



14:00 検査

カメラやレントゲンで飲み込みの
様子を調べる検査を行います。



小さなカメラで喉
の動きを見ます



15:00 カンファレンス

医師・看護師など**さまざまな職種**のスタッフ
と情報共有しながら、リハビリ方針を決定し
ます。

今回のケースでは…



16:30 カルテの記載

当院は**急性期病院**で**患者さんの状態の変化が大きい**ので、他職種の
スタッフにもわかりやすく、正確に記載するよう心がけています。



17:15 業務終了

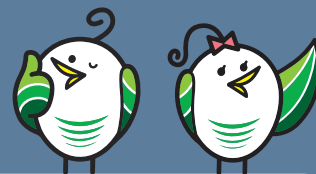
翌日の訓練の準備やお部屋の掃除をして業務終了！

当院には5名の言語聴覚士がいます！



患者さんの
「できた！」が
喜び

「また家族と会話ができるようになった」「食事を楽し
めるようになった」そんな声が、言語聴覚士のいちば
んのやりがいです。お一人おひとりに寄り添って、こ
とばと食べる力を支えます。



お申込みは不要です！お気軽にお越しください

市民公開講座

花粉症重症化ゼロ作戦

日時 2026年1月22日 木
14:15～15:15 開場(14:05)

場所 多目的棟 2階 大会議室

重症化させないヒントを
お話しします！

- 呼吸器内科 科長 玉田 勉
- 耳鼻咽喉科 科長 太田 伸男
- 眼科 科長 高橋 秀肇
- 小児科 医師 阿部 聖



がんサロン

がん患者さん・ご家族の交流の場

日時 2026年2月27日 金
14:00～15:30

場所 多目的棟 2階 大会議室

アピアランスケア相談会

日時 第2・第4水曜日(祝日除く)
14:30～16:30

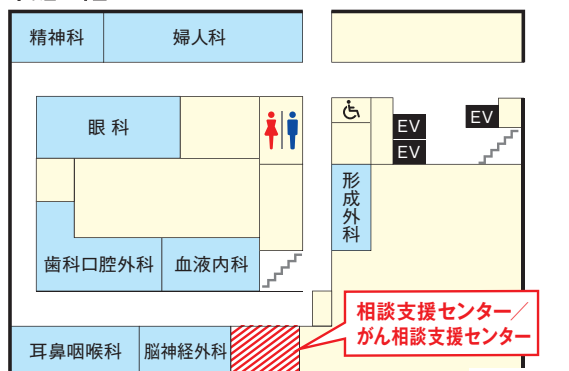
場所 本館2階
婦人科外来
向かい



相談支援センター／がん相談支援センター

当院では、患者さん・ご家族のための相談窓口を設置しております。医療費などの経済的なことや治療上的なことなど病気に関わる不安やお悩みでお困りの際にはお気軽にご相談ください。

本館2階



日時：月～金曜日 8:30～17:15
(祝日、年末年始を除く)

TEL：022-259-1221 (代表)



病院実習へのご協力をお願い

当院は大学病院であり、患者さんの診療を行うと同時に、教育機関としての役割があります。

当院では医学生・薬学生・看護学生をはじめとする学生の見学や実習、研修医・看護師などの研修を行っております。実習生には職員同様に守秘義務が課せられています。

次世代の医療人の育成のため、ご理解ご協力をお願いいたします。

アンケートにご協力ください！

よりよい広報誌づくりのため、アンケートを実施しています。ぜひご感想やご意見をお寄せください。右のQRコードを読み取り、WEBフォームからご回答をお願いします。

