

ご自由にお取りください

はりゆん

2025 冬号

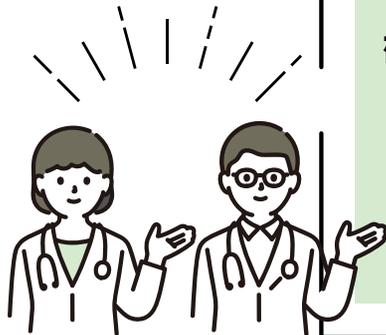
社会医療法人敬愛会広報誌 hariyun

コラム

睡眠時無呼吸症候群
すいみんじむこまほうしきゅうこうぐん



Sawanico



敬愛会 医療コラム

睡眠時無呼吸症候群

(Sleep Apnea Syndrome)

社会医療法人敬愛会 ちばなクリニック フクサト ナツミ
呼吸器内科 福里 夏海

健康に関するさまざまな情報や知っておくと役立つアレコレなど、ドクターや専門職の知見でお届けします。

あなたは寝ている時にいび

きをかいていますか？「睡眠

中に息が止まっている」と言

われたことはありませんか？

しっかり寝ているのに、疲れ

が取れないことはありません

か？寝ている時のことをご自

身で知ることにはなかなか難し

いですよね。もし、あなたが

毎晩大きないびきをかいてい

れば、それは睡眠時無呼吸症

候群の症状かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）

の原因と影響

最近ではテレビで取り上げら

れる事も多くなりました。過

去にはSASが原因で新幹線

やバスでの居眠り運転による事

故も起こっています。日本国内

のSASの潜在患者数は約500万

人と推定されていますが、その

中で治療を受けているのは1割

程度といわれています。それだ

け気づきにくい病気ということ

です。

SASとは睡眠中に何度も呼

吸が止まってしまうことで、さ

まざまな合併症を起こす病気で

す。主な原因は、空気の通り道

である上気道が狭くなることで

す。肥満の人は、首回りの脂肪

が多く、舌が大きくなり気道を

ふさぐため無呼吸になりやすい

です。また肥満でなくても、顎

が小さいなど、骨格が関係している事もあり、日本人は欧米人に比べてSASになりやすいといわれています。

診断・治療方法

診断は、「睡眠ポリグラフ検査」で睡眠中の呼吸状態を確認し、1時間あたりの無呼吸の回数で重症度を判定します（医学的には10秒以上息が止まることを無呼吸といいます）。

治療は、重症度に応じて行いますが主な治療方法はCPAP（シーパップ）です。CPAPとは、鼻に装着したマスクから送り込まれた空気の圧で、塞がれた空気の通り道を確認する機械

です。CPAPをすることで無

呼吸やいびきを改善し、睡眠の質を良くすることができます。

もし、治療をせずに放置すると、高血圧や脳血管障害、心疾患、認知症などを合併するリスクが高くなります。早めに対処することで予防していきましょう。

SASは大人だけの病気？

実は、小児にも発症します。いびきや睡眠中の呼吸停止、日中の眠気に加えて、扁桃腺が大きいた言われたことがあれば、SASかもしれません。小児の場合は、成長への影響もあるのでぜひ検査を受けてみてくだ

さい。

今日も一日頑張った！と思ってベッドに入っても、睡眠中に無呼吸になっていれば体が休まるどころか、ますます体への負担は増えるばかりです。ご自身やご家族の寝ている様子をチェックしてみてください。大きないびきをかいていたり、呼吸が止まっていませんか？



社会医療法人敬愛会 ちばなクリニック

呼吸器内科

福里 夏海（ふくざと なつみ）

琉球大学を卒業後、社会医療法人敬愛会に入職。現在は、ちばなクリニックで睡眠時無呼吸外来を担当。

仕事以外の時間は、ほとんど二人の子供の相手ですが、時々、ヨガで体を動かして、ストレス発散しています。

呼吸筋ストレッチ体操

呼吸を整えば心もカラダも整います！

歳を取ると胸や背中まわりが硬くなったり、筋肉の動きが悪くなったりして、肺の弾性力が低下します。胸・背中まわりにある呼吸を助ける筋肉（呼吸筋）の伸縮を意識しながらストレッチを行い鍛えていきましょう！

各種類を3～6回反復、朝昼晩など毎日複数回行うことが効果的です。



Point!

- 呼吸は鼻から吸って、口から吐く
- なるべくゆっくり行う
- 足は肩幅に開く
- 痛みが出た場合、すぐにやめる

背中のストレッチ

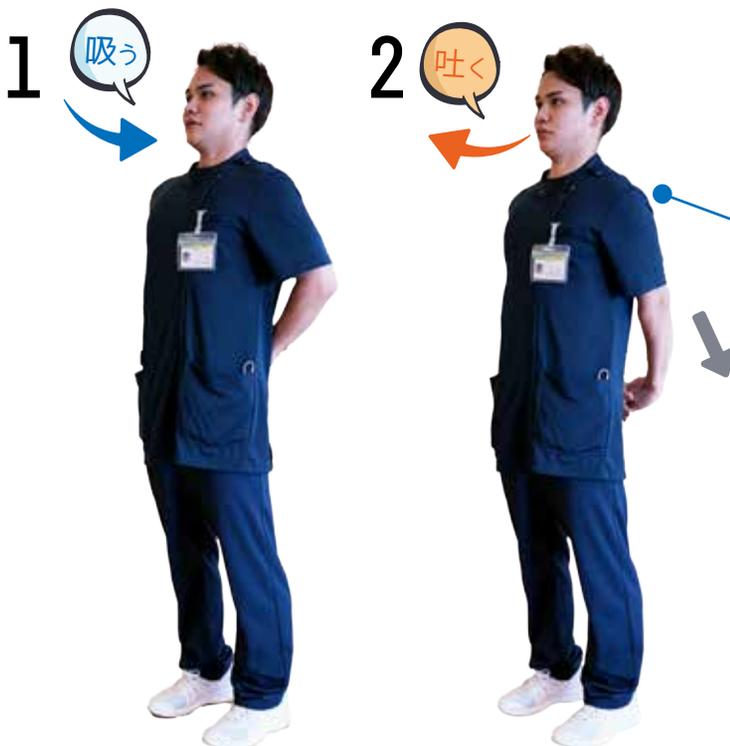
1. 胸の前で両手を組み、鼻から息をゆっくり吸いながら背中を丸め、両腕を前に伸ばします
2. 息を吸いきったら口からゆっくり吐きながら元の姿勢に戻します。



Point!

息を吸う筋肉を意識して両腕で大きなボールを持つイメージで腕を伸ばそう！

胸のストレッチ



Point!

息を吐く筋肉を意識して、肩甲骨をしっかり寄せよう！



1. 手は後ろで軽く組み、ゆっくり息を吸います
2. 息を吐きながら、胸を張る体勢で腕を斜め下に伸ばしていきます

中頭病院 リハビリテーション部 主任

理学療法士 山城 範洋

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診断に「睡眠ポリグラフ検査」

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の原因や重症度を調べるには、「睡眠ポリグラフ検査（以下PSG検査）」という精密検査を行います。なかがみ西病院には検査を担当する9名の臨床検査技師（うち2名は日本睡眠学会認定の睡眠検査技師）が在籍しています。

PSG検査では、睡眠中の呼吸状態や脳波・心拍などを観察、解析し睡眠の質を判定します。大人の方だけでなく3〜90歳まで幅広い年齢層や外国人の患者さんにも対応しています。

検査のあと睡眠時無呼吸症候群（SAS）と診断されCPAP治療（持続陽圧呼吸療法）を始めると場合には、装置の適正圧調

おしごとのはなし

なかがみ西病院 睡眠検査室

睡眠検査技師



PSG検査の流れ

- STEP 1** ちばなクリニック内科（睡眠外来）
「要検査」の場合はなかがみ西病院へ
- STEP 2** なかがみ西病院（PSG検査）
夕方19時頃にお越しいただき、一泊二日の夜間検査を行います。書類確認・問診・バイタルチェックのあと、21時にPSG検査のセンサーを装着し就寝（検査開始）。必要に応じて睡眠導入剤の服用も可能です。翌朝6時に起床。体調に問題が無ければご出勤（登校）も可能です。
- STEP 3** 検査結果（紹介元の医療機関へ）
検査の結果、CPAP治療（持続陽圧呼吸療法）などの治療について検討が必要と診断された場合は、適切な医療機関へ経過観察を依頼します。

整などのサポートも行っています。日本人の睡眠時間（平均7時間20分）は世界一短いと言われています。人生の三分の一は睡眠であり、より良い日常生活を過ごすうえで睡眠の質の向上は重要です。

わたしたち臨床検査技師は、正確な測定・データを提

供し専門的な知識で患者さんが良質な睡眠を得られるようサポートしています。

PSG検査の流れ

なかがみ西病院では、各医療機関から紹介を受けてPSG検査を実施しています。

今回は同法人内での検査の流れをご紹介します。

社会医療法人敬愛会 なかがみ西病院 「ときどき入院 ほぼ在宅」急性期の治療を終えたあと、さらに入院治療が必要な方を対象に自宅復帰に向けた医療・リハビリなどを提供。※入院期間は、最長60日間
また自宅療養中の軽い体調不良やご家族の介護疲れのための一時休息（レスパイト）入院、訪問診療なども積極的に行なっている。

年頭のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

昨年は皆さまにとってどんな一年でしたか。そして今年はどうな一年を期待されますか。

新年にあたり、あらためて社会医療法人 敬愛会の紹介をします。敬愛会は6つの事業所を運営しています。

- 1 総合診療科外来と予防医療を担う「ちばなクリニック」
 - 2 急性期医療を担う「中頭病院」
 - 3 回復期医療と訪問診療に特化した「なかがみ西病院」
 - 4 急性期と慢性期を担う「翔南病院」
 - 5 在宅系医療・介護に特化した「なかがみ地域包括センター」
 - 6 職場の子育て支援としての「わかば保育園」
- の6つです。

こうして並べてみると、1外来↓2、3、4入院（急性期↓回復期↓慢性期）↓5在宅系となっており、患者さんの状態によつて、より必要な医療を受けられるシステムになっていることがお分かりいただけると思います。これはいかに早く患者さんをご自宅に帰すかという考え方に基づいています。

敬愛会は以前から地域の医療機関とも、横の連携をとりながら医療を行っていますが、組織内に縦の連携を持ってスピード感のある医療を行っているのが特徴です。

さて、今年も皆さまにとって良い一年であることを祈念します。

社会医療法人敬愛会 理事長





社会医療法人敬愛会 理事長
宮里善次（みやざと ぜんじ）小児科医

1979年愛知医科大学医学部卒業後、沖縄県立中部病院にて初期研修。

1982年医療法人敬愛会入職後、中頭病院副院長・院長を経て2017年に社会医療法人敬愛会 理事長へ就任

沖縄県医師会では理事・副会長などの職務に就き、小児保健担当理事として日本医師会周産期・乳幼児保健検討委員会や沖縄県こどもの生活習慣対策委員会など、小児に係る委員を歴任。

受賞（章）歴に、令和3年度母子保健家族計画事業功労者厚生労働大臣表彰、令和6年度秋の叙勲瑞宝小綬章（保健衛生功労）。

島にんじんのジンジャーポトフ

栄養価（1人分） エネルギー：236kcal たんぱく質：15.4g 脂質：11.0g 炭水化物：25.7g 食塩：1.5g



島にんじんは沖縄を代表する野菜で、方言では「黄色い大根」を意味する「チデークニ」といわれています。旬の時期は11月から翌年の3月までで、甘みがありやわらかく、香りが強いのが特長です。また、普通の島にんじんに比べて黄色を帯びていて細長い形をしています。栄養価でみると普通の島にんじんがカロテンの宝庫であるのに対し、島にんじんはカロテンに加えてより抗酸化作用のあるクリプトキサンチン、ビタミンCなども豊富に含まれており、総合的な栄養価の高さが魅力です。皮膚や粘膜の健康維持を助け、免疫力アップの効果があり、沖縄では古くから薬膳料理に利用されてきました。今回はこの島にんじんと、体を温める働きのある生姜を組み合わせ、冬の寒さに負けないカラダばかばかレシピをご紹介します。



紹介：管理栄養士 平良 梨里香
タイラ リリカ

作り方

STEP

1. 材料の準備

キャベツはざく切り、島にんじんは斜め切り、じゃがいも、鶏もも肉は一口大、生姜半分量を薄切りにする。

STEP

2. 煮る

鍋に水、コンソメと1で準備した材料を入れ、軟らかくなるまで煮る。（約10～15分）

STEP

3. 味を調える

生姜の残り半分をすり下ろしながら加え、塩・コショウで味を調える。

STEP

4. 仕上げる

器に盛り、仕上げにパセリをふって完成。

材料（2人分）

鶏もも肉	1/2 枚（150g）
島にんじん	1本（100g）
じゃがいも	1個（200g）
キャベツ	3枚（100g）
生姜	1片（10g）
水	500ml
コンソメ	小さじ2杯
塩・コショウ	少々
パセリ	少々

KEIAI
PICK UP

翔南病院 運動療法施設

S-fit



運動療法で健康的な生活をサポート

運動療法は、運動を日常生活に取り入れることで血糖値や血圧の改善、体重管理、さらには筋力や体力の向上を図る治療法です。

運動療法施設S-fitでは、健康運動指導士が医師の指示のもと、患者さん個々の体力や健康状態に合わせたオーダーメイドのプログラムを作成し無理なく続けられる運動指導を行います。身体的改善だけでなく体を動かすことでストレスの軽減や生活の質（QOL）の向上も期待できます。

運動を通じて生活習慣病を改善し、健康的な生活を目指しましょう。

ご利用いただける方

- ☑ コレステロール、血圧、血糖値が高い方
- ☑ 主治医から運動をするよう指示を受けた方
- ☑ 健診で運動を勧められた方
- ☑ 維持期心臓リハビリを継続したい方

ご利用までの流れ

STEP 01

医師による
メディカルチェック



※ 医師によるメディカルチェック、各種検査は保険適用

STEP 02

各種検査

問診、心電図、胸部レントゲン、血液検査、心臓超音波、運動負荷試験や体成分分析（InBody）で体脂肪・骨格筋量を測定します ※必要に応じて

STEP 03

医師による運動指
示書をもとに運動
メニュー
を作成



STEP 04

運動療法
スタート!!



利用料金

初回券 550 円（税込） 3回券 2,200 円（税込） 月会員 3,850 円（税込）
※有効期限 3 か月

お問い合わせ

翔南病院 S-fit までご連絡ください Tel.098-930-3020（代表）

＼くわしくは／



社会医療法人 敬愛会 翔南病院 | 運動療法外来 / 運動療法施設 S-fit
<https://www.shonanhospital.com/specialty.php#a14>

あなたとわたしをつなげる人

かけはし

中頭病院

ソーシャルワーカー
医療相談室主任

嘉陽 嘉世

カヨウ カヨ



“ソーシャルワーカー”について教えてください

ソーシャルワーカーとは、医療・介護・福祉・教育の分野で、社会生活を送ることが困難な人の相談にのり、必要な支援へ繋げる専門職の総称です。病院であれば「医療ソーシャルワーカー(以下MSW)」や「精神科ソーシャルワーカー(PSW)」、教育現場であれば「スクールソーシャルワーカー(SSW)」、地域であれば「コミュニティソーシャルワーカー(CSW)」、行政であれば「ケースワーカー(CW)」など、さまざまな現場で働いていて、職場や分野によって仕事内容や支援対象者、名称が変わります。

MSWは、病気やけがをきっかけに起こる経済的・社会的・心理的なことについて、相談相手になって一緒に考え、解決や軽減ができるようサポートする役割を担っています。絡みあった内容を整理したり、相談内容によっては適切な職種や関係機関、地域への橋渡しを行います。MSWが患者さんやご家族に代わって問題を解決するのではなく“どうしたらよいか”に気づき自己決定できるよう、話し合いを重ね支援しています。

中頭病院は急性期病院ですから、重症・緊急度の高い患者さんがほとんど。急を要する心身状態、生活の変化からさまざまな不安を抱えた方が多く、MSWのニーズも高いです。限られた期間ではありますが、丁寧にお話をお聞きして、退院したあとも安心した療養生活が過ごせるようサポートしています。

社会医療法人敬愛会 中頭病院

高度急性期医療・救急医療・集学的がん治療などを行う。地域医療支援病院、地域災害拠点病院、へき地医療拠点病院などの指定を受けた中部医療圏の中核病院。
標榜診療科 31、診療実日数による一日平均患者数 外来 621名 / 入院 345名 (2023年度)

病院でソーシャルワーカーとして働くためにはどのような資格・経験が必要ですか

「社会福祉士」の資格が望ましいです。経験は特に問いませんが、人との関わりを大事にする、話を聴く姿勢は必要です。患者さん・ご家族を理解し、どのような療養生活なのか、どのようなサポートが必要かを想像して一緒に考えられるとよいですね。

患者さんへの対応で心がけていることは何ですか

患者さんやご家族の年齢は幅広く、相談内容は、医療費や生活のこと、仕事のこと、退院や転院のこと、その他お困りごとや不安なことなど多岐にわたります。

患者さん・ご家族一人ひとり、状態や置かれている状況は違うので、当然、生き方や思い・考えも違います。それらを理解したうえで寄り添い柔軟に対応すること、丁寧に真摯に向き合う姿勢を心がけています。話し方や伝え方などにも気を配るようにしています。





護への理解が深まる機会となりました。

試食のピリ辛カレーも大好評。次回もご期待ください。

※ 当施設では、平日に無料の介護技術指導を行っております、その他ご自宅での介護のお困り事がございましたら

ご相談ください。 なかがみ地域包括センター：沖縄市登川566番地(中頭病院となり) TEL. 098-923-1233

information

ちばなクリニック 健康管理センター

インターネット予約を開始しました。

「お申し込み方法」をご覧ください

ちばなクリニック健康管理センター | お申し込み方法
<https://kenshin.nakagami.or.jp/how-to-apply/>



2025年度人間ドック割引(春割)のご案内

日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込め、人間ドック割引(春割)を開催いたします。ぜひこの機会にご利用ください。

対象コース：人間ドック ※ がん検診は併用不可

実施期間：2025年4月・5月

詳細はホームページをご確認ください



2025年度人間ドック割引(春割)のご案内
<https://kenshin.nakagami.or.jp/news/621/>

ちばなクリニック

内視鏡検査(胃・大腸)に加え、睡眠ポリグラフ検査のご案内をLINEで開始しました。

検査日の前に、検査説明や注意事項、料金などをお知らせします。

なかがみ地域包括センター

介護の大切さや重要性を知り介護をより身近なものに感じてもらえるよう親子で参加型の「第1回 あったか介護フェア」を開催しました(2024年12月1日)。

リハビリコーナーや介護・高齢者体験ブース、またテレビゲーム対決などスタンプラリー形式で楽しみながら、介



護への理解が深まる機会となりました。

試食のピリ辛カレーも大好評。次回もご期待ください。

※ 当施設では、平日に無料の介護技術指導を行っております、その他ご自宅での介護のお困り事がございましたら

ご相談ください。 なかがみ地域包括センター：沖縄市登川566番地(中頭病院となり) TEL. 098-923-1233



社会医療法人敬愛会

中頭病院

〒904-2142 沖縄市字登川610番地 TEL.0570-09-1300
(ナビダイヤル)

翔南病院

〒904-0034 沖縄市山内3丁目14番28号 TEL.098-930-3020

なかがみ西病院

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番5号 TEL.098-921-0024

ちばなクリニック

〒904-2143 沖縄市知花6丁目25番15号 TEL.0570-09-1301
(ナビダイヤル)

健康管理センター TEL.098-939-5477

病児保育よつぱルーム TEL.098-923-1710

介護福祉用具販売 ライフサポート敬愛
TEL.098-923-1794

なかがみ地域包括センター

〒904-2142 沖縄市字登川566番地 TEL.098-923-1233

3F~5F 介護付有料老人ホーム なかがみ苑

2F 敬和医院

看護小規模多機能型居宅介護 愛貴

1F 通所リハビリテーション ちばな

居宅介護支援事業所 なかがみ

訪問看護ステーション なかがみ

事業所内認可保育園 わかば保育園

〒904-2143 沖縄市知花6丁目38番26号 TEL.098-923-1760

社会医療法人敬愛会 広報誌 はりゆん (2025冬号/2025.1)

タイトル「はりゆん」は沖縄の方言で「晴れる」の意味です。読者のみなさまに元気を届けて地域全体を明るくしたいと想いを込めました。医療に関するコラムや豆知識、敬愛会の活動を発信します。

広報誌に関するお問い合わせは下記宛先まで

社会医療法人敬愛会 法人本部広報係

TEL.090-7749-0951 E-mail: koho@nakagami.or.jp

広報誌「はりゆん」のご感想・ご要望
などお寄せください



編集・発行 / 社会医療法人敬愛会
表紙イラストレーター / Sawanico