



医療法人徳洲会
湘南鎌倉総合病院

〒247-8533
神奈川県鎌倉市岡本 1370-1
TEL: 0467-46-1717 (代表)
FAX: 0467-45-0190



SHONAN MAILのご意見・ご感想はこちら



SHONAN MAIL 11月号 2025年10月24日 発行 広報室

今月の表紙

人物 睡眠時無呼吸科 杉本 幸子医師

薄花色 (うすはないろ)

平安時代から伝わる明るい青紫色で、藍で染めた「花色 (はないろ)」を淡くした色です。月草の花の汁で染めたことに由来し、わずかに紫を帯びたやさしい色合いが特徴です。移ろう心や季節の儚さを重ねて詠んだ古歌にも登場する、日本の伝統色です。

まちがいさがしの答え

①飛行機が秋刀魚 ②鳥の色 ③キノコの数 ④リスのしっぽの上に紅葉 ⑤緑の落ち葉

Good sleep, better life.



よく眠れていますか？

睡眠と健康の関係

睡眠時無呼吸 症候群

どんな病気？

睡眠中に繰り返し呼吸が止まる病気です。1 時間に 5 回以上止まるものを病的レベルと判断します。無呼吸により、日中の眠気や集中力が低下する結果、自動車運転事故のリスクが増加します。さらに、高血圧症、糖尿病、慢性腎臓病、心房細動、心不全、虚血性心疾患、大動脈瘤、脳卒中、認知症などの様々な疾患との関連性が高いと言われています。

どんな症状？

- ✓ 大きないびき
- ✓ 夜間に何度も目が覚める、頻尿
- ✓ 朝の倦怠感や頭重感、集中力低下
- ✓ 日中の眠気やあくびの増加

どんな人が要注意？



肥満

気道が狭くなるため
大きなリスク要因です。



いびき

気道が狭いサインであり、
無呼吸の危険信号です。

こんな方も要注意



女性も要注意

男性に多いとされますが、女性も閉経以降は有病率が上がり、発見されにくいことが少なくありません。特に 50 代以降の女性で睡眠の不調がある場合は、検査をおすすめします。



自覚がなくても要注意！

本人の自覚が乏しいことも多く、「寝ている間に息が止まっている」と周囲から指摘されて初めて気づく方もいます。



肥満がなくても要注意！

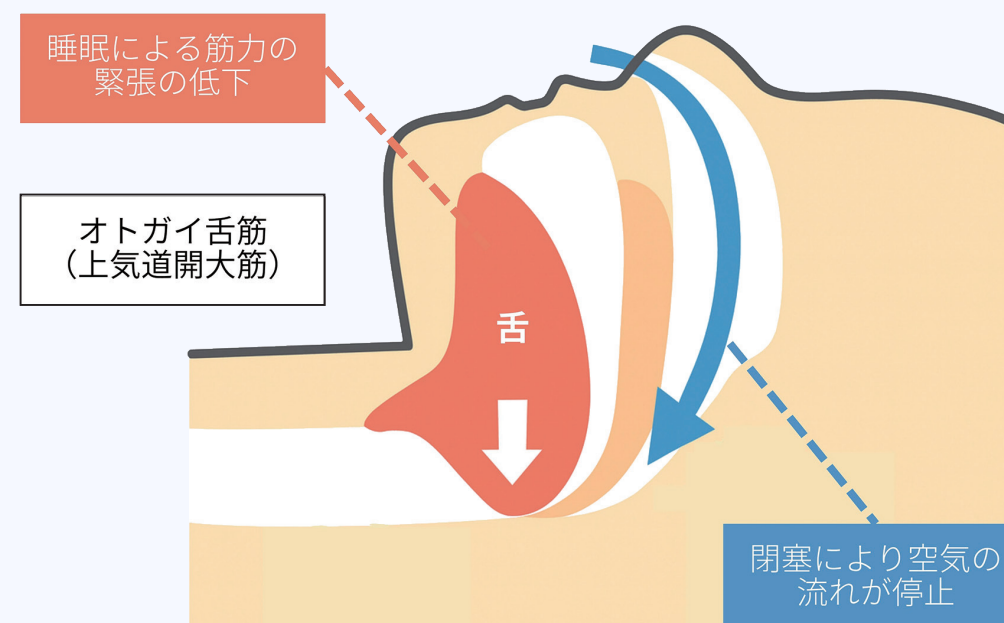
年齢や体型によって発症する場合があります。一つでも当てはまる場合は要注意です。アルコールや睡眠薬の使用も無呼吸を悪化させます。

CHECK !

- ☐ 加齢による筋力低下
- ☐ あごが小さい・後退している
- ☐ □呼吸や鼻づまり
- ☐ 舌が大きい など

図で解説！ 無呼吸になる原理

いわゆる「睡眠時無呼吸症候群」として知られている閉塞性睡眠時無呼吸では、睡眠中に喉の奥で空気の通り道が塞がることによって呼吸停止（無呼吸）や呼吸減弱（低呼吸）が 10 秒以上続くことを繰り返します。呼吸停止により脳に十分な酸素が送られないことで睡眠の中断が多くなり、睡眠の質が悪化します。



検査

検査の流れ



外来ではまず問診を行い、自宅でできる簡易睡眠検査を行います。指や胸にセンサーを装着し、呼吸やいびきの状態を調べます。異常が見られた場合は、終夜睡眠ポリグラフィー検査（一泊入院で脳波などを詳しく調べる検査）を実施します。当院では主に週末に実施しており、休日を利用しての検査が可能です。検査は生理検査部の専門チームが担当し、結果は約2週間後に医師からご説明します。

治療

重症の睡眠時無呼吸を放置すると、交通事故のリスクが約3倍に高まると言われています。さらに、高血圧、糖尿病、心不全、脳卒中、認知症など、多くの病気と深い関わりがあります。

手術療法

主に小児で扁桃肥大やアデノイド肥大が原因の場合に選択されます。

マウスピース（口腔外科装置）

下あごを前に出して気道を広げる方法で、軽症例や骨格的要因のある方に適応されます。



生活習慣の改善

日常から生活習慣を意識することで改善されることもあります。

① 飲酒を控える



② 減量を目指す



③ 横向きに寝る工夫をする

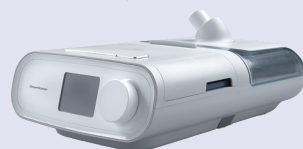


CPAP 療法

鼻マスクをつけて気道に空気を送り込み、無呼吸を防ぎます。臨床工学技師が使い方を説明し、治療をサポートします。

患者さんの生活に

あわせて機器をお選びいただけます！



株式会社フィリップス・ジャパン



帝人株式会社



チェスト株式会社



株式会社小池メディカル



多職種で支える睡眠医療

顎の専門家が眠りを守る

口腔外科は、顎顔面領域の専門家として睡眠時無呼吸症候群の治療を支えています。下顎を前方に誘導して気道を広げるスリープスプリント（マウスピース型装置）は、軽症～中等症の患者さんに有効な治療選択肢であり、出張や旅行でCPAPが使用できない場合の代替手段としても有効です。当科では、口腔内の状態を正確に把握し、1人ひとりの顎や歯列に合わせたカスタムメイドの装置を製作しています。顎の形態や大きさが原因の場合（小下顎など）には、手術で改善を図ることも可能です。睡眠時無呼吸科と連携し、快適な睡眠と健康な毎日をサポートしています。



歯科口腔外科
飯田 昌樹
IIDA MASAKI
歯科口腔外科 部長

耳鼻いんこう科

中村 允人
NAKAMURA MITSUTO
耳鼻いんこう科 医長



鼻づまり解消で快眠を

睡眠時無呼吸の背景には上気道の形態が関与することが多く、耳鼻咽喉科は鼻呼吸と咽頭の形態の評価・治療の面で診療に関わっています。特にCPAP治療の導入・継続には鼻呼吸の確保が重要であり、鼻中隔彎曲や下鼻甲肥大に対して手術が必要となることがあります。また、適応は限られますが、患者様によっては咽頭形態を変える手術により無呼吸が改善する場合があります。最適な睡眠時無呼吸治療のために、耳鼻咽喉科として出来る限りのサポートをさせていただきます。



検査部
大城 千尋
OSHIRO CHIHIRO
臨床検査技師

「眠りの記録」に全身全霊

私たち臨床検査技師は、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害を診断するための入院検査「PSG検査（終夜睡眠ポリグラフィ）」を担当しています。脳波・いびき・呼吸・血中酸素濃度（SpO₂）など、生体信号を記録するために、頭の先から膝下まで27か所に電極やセンサーを装着します。より正確で美しい波形を記録できるよう、全身全霊で取り組んでいます。検査中は網目模様のネットをかぶるため、「高級果物みたい」と言われることもあります。大切なコードを保護するためのものです。装着は技師が行い、入眠後は病棟看護師が巡回します。不具合があれば当直技師がすぐ対応できる体制を整えていますので、安心して検査を受けていただけます。

臨床工学部

日高 敬介
HIDAKA KEISUKE
臨床工学技士



CPAP治療を支える臨床工学技士

臨床工学技士は、医療機器の専門家として安全で効果的な治療ができるようにCPAP療法（持続陽圧呼吸療法）で使用される機器の操作説明を行なっています。CPAP療法は、SAS（睡眠時無呼吸症候群）の治療に用いられる医療機器で、鼻もしくは鼻と口の両方を覆う専用のマスクを使い、気道に一定の圧をかけて睡眠中の無呼吸を防ぎます。臨床工学技士は、患者さん一人ひとりに合ったマスクの装着指導や機器操作方法の指導を行い、快適で継続しやすい治療環境を目指しています。そして、患者さんが安心して治療を続けられるよう、医師やスタッフと連携しながらサポートします。

安心して検査に臨んでいただくために

はじめての検査入院では、どなたでも少なからず不安を感じるものです。当院では、入院中にしっかりと検査を行えるよう、必要に応じて医師が処方する睡眠剤を使用し、自然な眠りの中で検査を受けていただけるようにしています。また、可能な限り静かな環境を提供できるよう、部屋の調整を行っています。検査入院は、今後の治療方針を決めるうえで大切なステップです。安心して検査を受けていただけるよう、看護師やスタッフ一同が丁寧にサポートいたします。不安なことや気になる点がありましたら、どうぞ遠慮なくお声がけください。皆さまが安心して検査に臨めるよう、心を込めてお手伝いいたします。



看護部
服部 あゆみ
HATTORI AYUMI
師長

Q, 痩せたらイビキが治るって本当ですか？

肥満の要因が大きい場合は減量の効果が期待されますが、高度肥満の場合は体重の10%以上の減量が目安です。改善効果は個人差があるため、痩せた後に病状を再評価することをおすすめします。

Q, CPAPの装着がとても辛いです。

たしかにCPAPという異物をつけて眠ることとは大変です。しかし、その違和感を上回る「無呼吸が解消される」という大きなメリットがあります。治療を開始した方からは「CPAPで安心して眠ることが出来る」、「夜中の排尿回数が減り、ぐっすり眠られる」、「寝起きがすっきり、もっと早くこの治療を知りたかった」との感想をいただきました。まずはトライしてみてください。

Q, イビキって治りますか？

大きなイビキで一晩中続くようなものや、呼吸停止を伴うものは睡眠時無呼吸症候群の合併が疑われます。呼吸が止まった後に「フガツ」と大きなイビキをかく場合は典型的です。是非ご相談ください。

病気のギモン、
専門医がお答えします！

Q & A

普段ギモンに感じるあれこれ。
睡眠時無呼吸科の
杉本先生にお答えいただきました！

睡眠時無呼吸編

Q, 横向き寝でイビキが改善されますか？

仰臥位（仰向けの体位）でしか無呼吸が生じない方は、側臥位寝（横向きの体位）での無呼吸防止効果が期待できます。しかし、人間は睡眠中に10回程度は寝返りをうっており、無意識に仰向けに戻っている場合があります。医療機関で行う検査には睡眠中の体位を確認できるものもあるので、是非ご相談ください。

Q, 認知症と睡眠には深い関わりがあるって本当？

はい。睡眠と認知症の関係は深いといわれています。βアミロイドという認知症に関係する物質の除去は主に睡眠中に行われていることが分かりました。質の良い睡眠と睡眠時間の確保が認知症予防に大切です。

Q, 睡眠時無呼吸症候群は呼吸が止まって死に至る病気なのでしょうか？

呼吸停止そのもので死に至る訳ではありません。睡眠中に呼吸が止まり低酸素状態になると、身体が瞬間的に覚醒して呼吸を再開させる仕組みがあります。しかし、重症の睡眠時無呼吸の場合は、頻繁な呼吸停止によるストレスで心血管疾患を起こしやすくなります。健康な方と比べて、心血管病で亡くなるリスクが約3倍といわれています。また、重症者がCPAP治療を行うとそのリスクが改善することが報告されています。

専門医が語る 睡眠時無呼吸

循環器内科



眠りを整えて心臓病を予防

睡眠時無呼吸症候群は、夜間の低酸素や交感神経の過活動が繰り返され、高血圧や心房細動などの不整脈、心不全の原因となります。心臓病の予防や治療のために正しい診断・治療が大切です。すでに心臓病がある方も原因として隠れていることがあるため、積極的な検査をお勧めします。

循環器内科主任部長
むらかみ まさと
村上 正人

腎臓の健康は眠りの質から

腎臓は低酸素血症に対して敏感な臓器なので、睡眠中の低酸素血症を繰り返すと腎障害につながります。また、睡眠時無呼吸から高血圧が進行することも腎障害に影響します。慢性腎臓病の方は睡眠時無呼吸をチェックすることを強くお勧めします。CPAP が腎障害の進行を抑制するという報告もありますので、しっかり治療を続けることが大切です。

腎臓病総合医療センターセンター長
ひだか すみ
日高 寿美

腎臓病総合医療センター



糖尿病内分泌内科



睡眠も糖尿病管理の大切な鍵

過体重の方はもちろんですが、イビキがある方は睡眠時無呼吸の合併が多い印象です。当院では糖尿病の患者様が教育入院をする際に睡眠検査を行っていますが、かなり高率に無呼吸があります。糖尿病の方は食事が第一ですが、睡眠習慣にも注意を向けてみてください。

糖尿病内分泌内科部長
たなか あさみ
田中 麻美

睡眠から見直す糖尿病治療

睡眠時無呼吸により断眠が多くなり交感神経が活性化すると、血糖値に影響が出ると言われています。インスリンという血糖値を下げるホルモンが効きにくくなるためです。糖尿病腎症や心血管疾患の合併を防ぐためにも、糖尿病の患者様には睡眠時無呼吸を確認し、治療が必要な方には睡眠時無呼吸科の受診を勧めています。

糖尿病内分泌内科部長
わかすぎ さとみ
若杉 理美

糖尿病内分泌内科



睡眠時無呼吸科



睡眠時無呼吸科部長

すぎもと さちこ
杉本 幸子

- ・医学博士
- ・日本睡眠学会総合専門医
- ・日本内科学会総合内科専門医
- ・日本循環器学会循環器専門医
- ・日本不整脈心電学会認定不整脈専門医

公開医学講座（Zoom）

11月21日（金）15：30～
Good Sleep（ぐっすり）
よい睡眠をとるために

※詳細は公開医学講座ホームページをご確認ください

Interview

先生は何科の先生なのですか？

私は内科医です。医師人生の前半は多忙な循環器医で睡眠も疎かでしたが、今は睡眠が専門のため睡眠を優先しています。患者様で鼻詰まりなどが背景にある方には耳鼻咽喉科、顎の発達不良など骨格の問題がある場合は口腔外科の先生方に依頼してご対応いただいております。

睡眠時無呼吸科という名前はあまり聞き慣れませんが？

睡眠時無呼吸症候群の診療は他の医療機関では呼吸器内科や耳鼻咽喉科で対応することが多いのですが、当院では睡眠時無呼吸科と掲げて患者様がアクセスしやすいようにしております。日本人は世界の中でも睡眠時間が短いことが指摘されており、睡眠は日本全体の課題です。今後、医療機関が「睡眠障害〇〇科」と標榜できるように国も検討しています。

睡眠について、こだわりなどはありますか？

枕や抱き枕、リカバリーウェア、アロマ等なるべく色々試しています。17時以降はカフェインを摂りません。私自身、睡眠アプリやいびきアプリを試しましたが、病院の睡眠検査に勝るものはありませんでした（笑）。

最後にひとことお願いします。

私自身も、睡眠を大切にしようになってから日中のパフォーマンスが上がりました。皆様も人生の3分の1を占める睡眠時間を大切にいただき、睡眠の質が悪いと思った場合は専門家にご相談ください。

外来日について

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	杉本	杉本	—	杉本	—	—
午後	杉本	杉本	—	杉本	—	—

予約について

新規予約
専用ダイヤル

0467-84-8922
受付時間：月～金 13:00～16:30

■ご予約についての詳細はホームページでご確認ください

🔍 湘南鎌倉 予約



※紹介状と画像（レントゲン・CT・MRIなど）をご用意の上、事前にご予約をお願いいたします
※予約時間に合わせて受付機に診療券をお通しください。
※紹介状がない場合は選定療養費7,000円のご負担がございます。

世界的なビジネスアワード「THE BIZZ」を日本の医療機関として初めて受賞しました

2025年8月25日、湘南鎌倉総合病院が、世界の優れた企業として選出され、米国に本部を置くWorld Confederation of Businesses (WORLDCOB)より、THE BIZZを受賞しました。当院の質の高い国際的な医療サービスが認められ、日本の医療機関として初めての受賞となりました。2023年、2024

年のヨーロッパでのESQR、アジアのHealthcare Asia Awards 2025に続く、北米・南米を中心とした今回のTHE BIZZの受賞より、当院の活動が世界で認められていることが証明されました。今後も、国際的な水準の医療を提供し続けるとともに、地域社会と世界の患者に貢献してまいります。



小林修三院長が医療経営者の羅針盤雑誌「集中」に掲載されました

医療経営者向け羅針盤雑誌「集中」の2025年10月1日付 / 巻頭インタビューにて、当院 小林修三院長の取材記事が公開されました。記事タイトル：「弱者を置き去りにしない医療モデルの推進 ～『生命だけは平等』の精神で癒しの医療を貫く～」

記事(一部)はこちら▼



ちがうのどーこだ？

全部で5つまちがいがあるよ。どこがちがうか、探してみよう！

答えは裏表紙をチェック>>>



あなたとつくる、
みらいの病院。
病院祭

会場 湘南鎌倉総合病院
2025 **11/16** 日
10:00 ~ 15:00 (受付終了)

大人気！
院内見学ツアー
事前申込制 (抽選制)
キッズエリア
もあるよ！

入場無料

スペシャルゲスト
三浦大輔さん
横浜DeNAベイスターズ
スペシャルトークショー
事前申込制 (抽選制)



主催：病院祭実行委員会
0467-46-1717 (代表)

協力：徳友会・育友会



後援：鎌倉市・鎌倉市教育委員会

病院祭の最新情報
はこちら

