

小林記念病院 健康管理センター

情報誌

no.12

TAKE FREE

情報誌 第12号 2024年3月発行
編集・発行：小林記念病院 健康管理センター

- INDEX
- 01 睡眠時無呼吸症候群の簡易検査を始めました
 - 03 ホームページをリニューアルしました
 - 04 保健指導だより 正しい姿勢で病気予防
 - 05 がん予防ガイド



＼自宅で手軽に 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群 (SAS: Sleep Apnea Syndrome) とは

睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返し、その結果、日中傾眠などの色々な症状を呈する疾患の総称です。一晩7時間の睡眠中に、30回以上の無呼吸がある（10秒以上の呼吸気流の停止）、または、1時間あたりに5回以上の無呼吸がある場合に、睡眠時無呼吸症候群（SAS）と診断されます。この病気は寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼす可能性があることが問題となります。

居眠り運転が5倍!?

日中の眠気による判断力・集中力の低下による事故が社会的問題となっています。特に睡眠時無呼吸症候群による交通事故のリスクについては、国も注意喚起を発信しています。事業用自動車を扱う事業者へは、国土交通省が「自動車運送事業者における睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル」を作成し、睡眠時無呼吸症候群の早期発見や治療を促しています。*

「いつもの眠気」や「いつものいびき」と軽視せず、事故のリスクが潜んでいるということを考えていきましょう。



*国土交通省自動車局: 事業用自動車の安全対策 / 事業者が取り組む安全対策 / 運転者の健康管理: 自動車運送事業者における睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル.[2022年3月閲覧]

こんな症状がある方は要注意

寝ている間の呼吸状態は自分自身ではなかなか気付くことができないため、多くの潜在患者がいると推計されています。下記の症状に該当する方は睡眠時無呼吸症候群が疑われます。気軽に自宅でできる簡易検査を受けてみましょう。

起きたとき

- ・ 口が乾いている
- ・ 頭が痛い、ズキズキする
- ・ 熟睡感がない
- ・ すっきり起きられない
- ・ 身体が重いと感じる

起きているとき

- ・ 強い眠気がある
- ・ だるさ、倦怠感がある
- ・ 集中力が続かない
- ・ いつも疲労感がある

寝ている間

- ・ いびきをかく
- ・ いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかき始める
- ・ 呼吸が止まる
- ・ 呼吸が乱れる、息苦しさを感ずる
- ・ むせる
- ・ 何度も目が覚める（トイレに起きる）
- ・ 寝汗をかく



寝ている間のことは自覚が難しいです。
可能であれば家族やパートナーに
様子を見てもらうのをおすすめします。

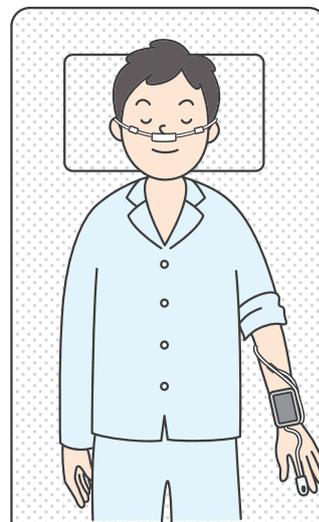
受けられます / 簡易検査はじめました

簡易検査ってこんなに簡単

腕時計型の本体を腕につけ、指先と鼻にセンサーを取り付け、一晩就寝いただくだけの簡単な検査です。ご自宅で寝る前に検査装置を装着して寝るだけ。痛みなどはありません。



重症度によっては簡易検査の結果を受けてすぐに治療へと進むこともありますが、より詳細な精密検査(入院検査)が必要となる場合があります。



今日からできる予防法

睡眠時無呼吸症候群は、食生活を始めた生活習慣の変化による現代病です。欧米的な高カロリー食により肥満が増えたことに加えて、咀嚼回数の減少が顎の発達を妨げ、睡眠時無呼吸症候群のリスクを増大させていると考えられています。

食生活の改善やアルコールを控えることは、他の病気のリスク軽減にも繋がりますよ。



適正体重を維持しましょう

喉や首まわりの脂肪沈着がその発症に大きく関与します。少しの体重増加が睡眠時無呼吸症候群につながるかもしれません。

お酒に注意しましょう

アルコールによって首や喉まわり、上気道を支える筋肉が弛緩するため、結果としていびきが生じ、無呼吸に陥るリスクが高まります。

寝る姿勢を工夫しましょう

仰向けで寝るよりも、横向きで寝ると上気道の閉塞を軽減できる場合があります。枕などを利用して横向きで寝られる工夫をしてみるのも良いでしょう。

鼻症状を改善しましょう

アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの鼻症状があると口呼吸になりやすいため気道が閉塞しやすくなります。鼻症状があるときには耳鼻咽喉科の受診をお勧めします。

個人または企業様からのご予約受付中！ 詳細については、お気軽にお問い合わせください。

健康管理センター ホームページリニューアル!

まずは健康診断のコースをCheck!

はじめて健康診断を受ける方へ

Yes/Noでお答えください。

「人間ドック」「生活習慣病予防健診」「定期・雇用時健診」

「碧南市健康診査」「その他」のコースへご案内します。



選べる3つの人間ドックコース

3つの人間ドックのコースをご案内。

ご自分にあったコースをお選びいただけます。



専門ドック&オプションセット

特定の部位が気になる方にオススメ!

より詳しく検査を受けられます。



そのほかの健診

各企業様向けに健診診断を

ご案内しています。



情報発信もしています!

さまざまなお知らせや

健康に関するコラムを随時配信中!

ぜひ、ご覧ください。



空き状況も確認できる!

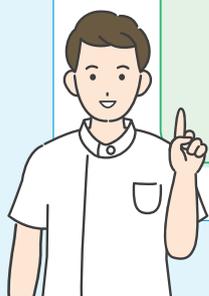
胃内視鏡検査・婦人科検査等の

空き状況をご確認いただけます。



パソコンで!スマホで!レッツアクセス!

他にも、この情報誌のPDF版やYouTubeで
ルームツアー等の配信もご覧いただけます。
またWEB予約(仮予約)も可能です。



正しい姿勢で病気を予防

悪い姿勢は万病の元!?

見た目の問題だけじゃない「姿勢」の話

日常生活のちょっとした癖で体がゆがみ、知らないうちに猫背になっていませんか?姿勢が悪いと**見た目が美しく**だけでなく、**肩こりや頭痛、腰痛などの不調**のほかに**内臓の働きが弱くなる**ために**基礎代謝が下がり**、さらには**生活習慣病のリスクが高くなります**。

正しい姿勢は、健康な体を維持するためには欠かせません。自分の正しい姿勢を知り、意識して生活することで、健康的な体と美しい姿勢を手に入れましょう。

姿勢チェック

かかとを壁から
2cmあけて立つ



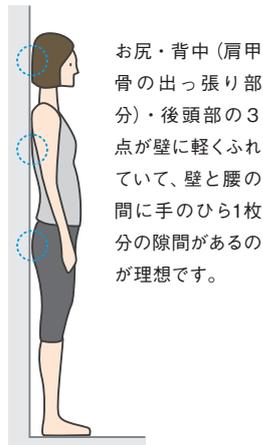
お腹を突き出して上体が反った姿勢なので、歩幅が狭くなりがちです。

かかとを壁から2cm
あけて立ち、お尻・
背中・頭を壁につける



腰が反り過ぎているので腰痛になりやすく、下腹部がぼこり出やすくなります。

理想的な姿勢は?



症状チェック

- バストやヒップがたるんで見える
- 首、肩、背中のコリや張りがある
- 歪みによるぼこりお腹、反り腰である
- 代謝が落ちて太りやすい

姿勢を整えるメリット

- 01 見た目の印象がよくなる**
背筋が伸びることで、自信に満ちた印象に!
- 02 肩痛・腰痛の予防になる**
筋肉のバランスが整い、痛みの予防に!
- 03 学習や仕事のパフォーマンスが向上する**
体幹が安定し、より強く動き、集中力が高まる!
- 04 基礎代謝が向上する**
筋肉や骨のバランスが整い、内臓の働きが向上する!

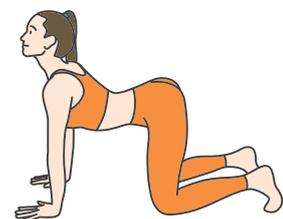


オススメのストレッチ

正しい姿勢を保つためには、体幹や手足の関節がしっかりと動くように維持すること、また筋力を保持していくための運動が必要です。

例えばヨガの「猫のポーズ」がおすすめ! /

- step 1 四つん這いになり、手首は肩の真下、両膝は足の付け根の真下におく
- step 2 肘は外側を向くようにし、膝と膝の間はこぶし一つ分程度開く
- step 3 鼻から大きく息を吸ってから吐く息で背中を丸め、視線はお腹をとらえる
- step 4 息をゆっくり吸いながら背中を反らせていき、視線は正面を向く
- step 5 この流れをワンセットとして呼吸に合わせて5~8回繰り返す



自分にあったストレッチや筋力トレーニングを実践してみてください!

がん 予防 ガイド

Cancer Prevention Guide

👉 日本人の2人に1人ががんになる時代

令和4年の日本人の死亡者数は約157万人とされています。このうち、がんによる死亡者数は約38万人。つまり4人に1人が、がんで亡くなっている計算になります。また、およそ2人に1人が一生のうちにがんにかかるともいわれていますが、がんという病気についてよく知らない人は少なくありません。

今後も食生活の欧米化などが進み、また平均寿命が急速に伸びている日本人は、がんにかかる人がさらに増えると考えられます。がんという病気を知り、予防、治療について学んでいきましょう。

👉 がん細胞が『がん』になるまで

私たちの体は、毎日数千億個の細胞が死に、そして新しい細胞が作られています。がん細胞は、新しい細胞を作る細胞分裂の過程でコピーミスが起こり、遺伝子(DNA)が傷つくことで生じます。出来たばかりのがん細胞1つが分裂を繰り返し、検診で発見できる約1cmの大きさになるまでの期間は約10年から20年とされています。がんにかかる人は、40代から多くなり、年齢を重ねるごとに増えていくため、早期発見を目的として、国も『40歳からのがん検診』を推奨しています。

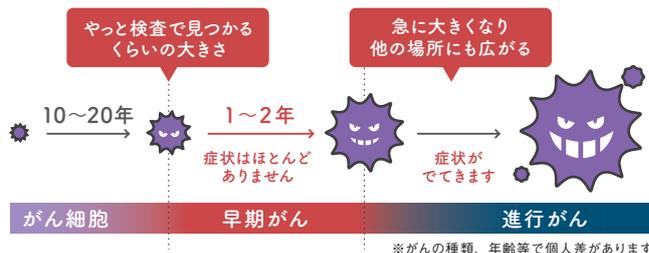
👉 がんはあるとき急に大きくなる

ところが、がんは1cmを過ぎた頃から急に大きくなりはじめ、周りの組織に侵入していきます。さらに進行するとがん細胞の一部が血液などに混じって移動し、体の他の場所にも棲みついて増え始めます。がんは人が生きるために必要な酸素や栄養を周りの正常な組織から奪うため、最悪の場合は死につながってしまうのです。

はじめは、自覚症状がありません。

自覚症状がほとんどない早期がんの段階でがんを見つけることが重要です。1cmのがんが2cmになるのには1~2年しかかかりません。

がんの
こわいところ！



※がんの種類、年齢等で個人差があります

今日からできる！

がんを予防しよう！

男性のがんの約5割、女性のがんの約3割が生活習慣や感染が原因とされています。

がん予防新12か条

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足しないように
- 7 適度に運動をする
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気づいたらすぐに受診
- 12 正しい情報でがんを知る

たばこは吸わない

たばこを吸う人は吸わない人に比べて、男性は約5倍・女性は約4倍、肺がんにかかりやすくなります。副流煙にも気をつけましょう。

食事はかたよらず、バランス良く

1日3食、規則正しく食べましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、乳製品・鉄分・食物繊維をしっかりとりましょう。バランスよく食べ、そして食べすぎないことが大切です。

適度な運動と体重維持

運動の習慣をつけて、毎日約60分間は歩く、そして週1回は汗をかくような運動を続けましょう。

お酒はほどほどに…

お酒は1日当たりの適量を守り、飲み過ぎないようにしましょう。お酒の飲み過ぎは、がんに限らず様々な病気のリスクを高めます。

塩分は控えめに

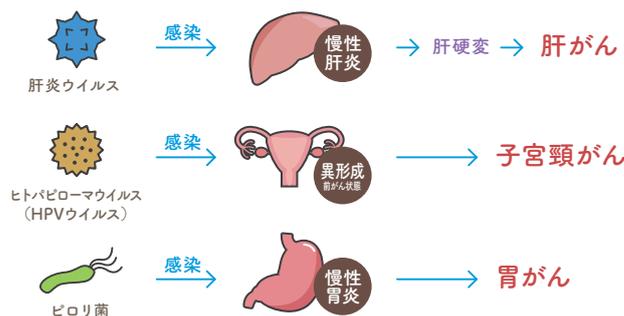
カラダにとって必要な塩分ですが、取り過ぎはがんだけでなくいろいろな病気の原因にもなります。塩分は1日8g未満をめやすにしましょう。

適切な休養や睡眠をとる

疲労やストレスがたまると、抵抗力が低下し、さまざまな健康障害につながります。十分に休養をとり、生活リズムを整えましょう。

ウイルスや細菌が原因で引き起こされるがん

ウイルスの治療やピロリ菌の除菌によって、すべてではありませんが、がんは予防することができます。



年に一度は検診を！

がんは、早期発見・早期治療が大切です。自覚症状がなくても、定期的に検査を受けましょう。



NEXT 次回は、おもながんについて部位別に解説します



愛生館グループ事業所MAP

至名古屋

至刈谷

高浜市

安城市

小林記念病院

●透析センター

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-0004



デイケアセンター

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-3000



健康管理センター

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-6548

小規模多機能 ホームひまわり ・福釜

安城市福釜町小六 75-2
電話 (0566)92-5100



特別養護老人ホーム ひまわり・安城

- デイサービスひまわり・安城
- ケアプランセンターひまわり・安城
- ひよっこ保育所

安城市福釜町下山 81-1
電話 (0566)92-0088



特別養護老人 ホームひまわり

- デイサービスひまわり
碧南市鷺林町 4-109-1
電話 (0566)41-0865
- ケアプランセンターひまわり
●ヘルパーステーションひまわり
碧南市鷺林町 1-117
電話 (0566)41-0280



碧南市 養護老人ホーム

碧南市鷺林町 4-109-1
電話 (0566)41-0895



老人保健施設 ひまわり

碧南市三角町 1-7-1
電話 (0566)41-0007



小規模多機能 ホームひまわり

碧南市三角町 1-9-2
電話 (0566)41-0505



複合施設 CORRIN

- 幼保連携型認定こども園 ひまわり
- 放課後等デイサービス たいよう
- 児童発達支援事業所 さんさん
- 高齢者デイサービス 碧カレッジ
- 地域交流サロン ハーモニーホール

碧南市大堤町 1-11
電話 (0566)45-6001



半田市

碧南市

西尾市

愛生館本部

碧南市新川町 3-95
電話 (0566)41-7621



しんかわ 訪問看護 ステーション

碧南市篁田町 1-17-2
電話 (0566)41-5522



はとぼっぼ保育所

碧南市篁田町 1-17-2
電話 (0566)48-4348



ベンリー ひまわり 碧南中央店

碧南市栄町 1-10
電話 (0566)45-5845



〒447-8510 碧南市新川町 3-88
TEL (0566) 41-0004 FAX (0566) 42-5543

メールアドレス info@aiseikan.or.jp

ホームページ

愛生館

検索



採用
特設サイト



YouTube



Facebook



Instagram



 **愛生館**
AISEIKAN GROUP