



02 | 医学ひとくちコラム 睡眠時無呼吸症候群

06 | 穀菜食レシピ 草もち

2024 春 / VOL. 88

かけはし

To make man whole through Christ's love

こころとからだのいやしのために キリストの心でひとりひとりに仕えます

睡眠時無呼吸症候群

Sleep Apnea Syndrome: SAS

Q1 睡眠時無呼吸症候群（SAS）とはどのような症状なのでしょうか？

SASは「10秒以上続く無呼吸もしくは低呼吸が、ひと晩の睡眠中（7時間）に30回以上、もしくは睡眠1時間に平均5回以上認められる状態」と定義されます。典型的な症状は、いびき、昼間の眠気、起床時の頭痛などです。無呼吸により断続的な低酸素が続くと、高血圧、不整脈、心筋梗塞、脳卒中などの合併症を引き起こします。自動車運転中に眠ってしまい事故を起こすなど、社会的にも影響の大きい疾患です。

Q2 なぜ睡眠中に呼吸が止まる（呼吸ができなくなる）のですか？

SASは中枢性無呼吸と、閉塞性無呼吸に分類できます。今回は閉塞性無呼吸（OSA



S）についてご説明します。OSASは、空気の通り道である気道が、部分的あるいは完全に閉塞してしまうことで起こります。睡眠で喉周辺の筋肉が緩み、舌根（舌の根元）が気道に落ち込んで閉塞を起こします。肥満による首周りの脂肪沈着、舌が大きい、顎が小さいなどは、閉塞の促進因子となります。

Q3 どんな人がなりやすいのでしょうか？

肥満の人に多いです。やせていても、顎が小さくて奥まっている人はなりやすいです。筋の弛緩や肥満などから中年以降の男性に多いです。

Q4 OSASの何かよい予防法がありますか？

残念ながら完全な予防法は

診察のご予約はこちら

+病院・教会通りクリニック
☎ 0570-02-1489 (ナビダイヤル)

+めぐみクリニック (不妊治療専門)
☎ 03-5335-6401

+健診センター
☎ 0570-02-8079 (ナビダイヤル)

+歯科
☎ 03-3392-8281 (ハニワイ)

●医療社会相談窓口
☎ 03-3392-6151 (代表)

●地域医療連携室
☎ 03-3392-6151 (代表)

●在宅ケアセンター
+訪問看護ステーション
☎ 03-3220-0550 (直通)
+訪問介護ステーション
☎ 03-3392-6360 (直通)
+指定居宅介護支援事業所
☎ 03-3220-0547 (直通)

ありません。ただし、肥満によって症状が出やすいですから、減量はおすすめてです。

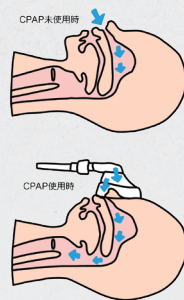
Q5 診断方法や治療法に関して教えてください。

まずは当院呼吸器内科にご相談ください。問診後、呼吸状態を簡易的に判断する簡易検査を行います。機械を装着しますが、自宅のできる検査です。精密検査が必要な場合は睡眠・呼吸状態を総合的に判定する終夜睡眠ポリグラフィ(PSG)検査を1泊入院で行います。治療は生活習慣の改善、内科的治療(持続陽圧呼吸装置・CPAP療法)、歯科装置があります。中等症以上はCPAP療法が第一選択です。圧力を加えた空気を

鼻マスクから送り込み、気道の閉塞を取りのぞく治療法です。CPAP療法がうまくいかない方、適応にならない方は特別なマウスピース(歯科装置)を睡眠中に装着する治療を行う事もあります。当院にて検査から治療まで可能です。ぜひご相談ください。



医局長補佐、内科部長
くらさわ さとし
倉澤 聡



東京衛生アドベンチスト 病院便り

NEWSTART健康相談＆ 健康祭のご案内

当院は、長寿地域「ブルーゾーン」として有名であり、かつ東京衛生アドベンチスト病院の母体であるセブンスデー・アドベンチスト教会が中心である街、米国カリフォルニア州にあるロマリンドで実践されている「NEWSTART健康法」を推奨しています。そのため、地域の皆さまにもこの健康法をご紹介し、心も身体も健やかになって頂きたいという思いから、NEWSTART健康相談を開設しています。

また、より多くの方々に健やかになる生活習慣に慣れ親しんで頂くことを願って、この健康法を取り入れた健康祭を5年ぶりに開催いたします。

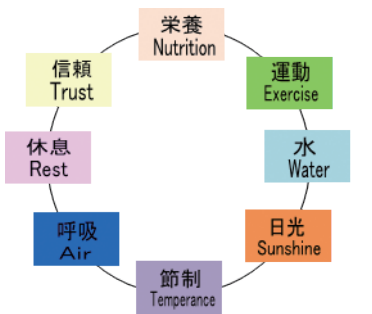
以前の健康祭では、病気予防の講演や全身の筋肉量測定、血

健康教育科科长
なかもと けいこ
仲本 桂子

圧の測定、病院ツアー、お子さま向けのコーナー、さらに健康的な食品の試食・販売などを行いました。

今年は、コロナ禍を経て皆さまと交流を深められるような新たなスタイルの健康祭を企画しています。みなさまのお越しを心よりお待ちしております。

NEWSTART(ニュースタート)とは健康的な生活様式を表す8つの項目を取り入れた言葉



東京衛生アドベンチスト病院が推奨している健康法を体験してみませんか

- ① 出身地：埼玉県
- ② 趣味：手芸
- ③ 小学校の時得意だった科目：国語
- ④ 医師になったきっかけ：

小学校時代、尊敬する先生におすすめされ医師を目指しました。

- ⑤ 患者さまへの一言：

良き伴走者となれるよう診療してまいります。

新任常勤医師の紹介



ないとう みほ
産婦人科医師 内藤 未帆

健康祭

テーマ 「元気で長生き」
～終活の巻～

日 時 2024年5月12日(日)
10:00～13:00

場 所 東京衛生アドベンチスト病院
中庭・中央棟通路他



2017年の健康祭。杉並区のゆるキャラと一緒に



上：講演会
下：院内ツアー

身近な野菜を使った和菓子

草もち

まだ肌寒さを感じる中でも、草花が芽吹き始めると、春を感じますね。春の代表的な和菓子「草もち」を作ってみましょう。草もちといえは「よもぎ」を使ったものが一般的ですが、今回は春菊を使いました。春菊!?と思われるかもしれませんが意外と美味しいですよ。春菊は、ビタミンAやカルシウムなどミネラルが豊富な緑黄色野菜のひとつです。また、香りがあり苦手という方もいらつしやると思いますが、この香りが胃腸の調子を整える作用があるようです。くせのある春菊ですが、この機会に手作りの和菓子で試してみてくださいいかがでしょう。

管理栄養士 大磯 恵子

肉もお魚も使わない
ヘルシー料理



穀菜食レシピ

材料 4人分

春菊 … 1袋
上新粉 … 200g
砂糖 … 大さじ4

[A]

きな粉 … 大さじ2
砂糖 … 大さじ2



[栄養価]
12等分の1個あたり
エネルギー：84kcal
たんぱく質：1.8g
脂質：0.6g
炭水化物：18.4g
塩分：0.02g

- 1 春菊は葉の部分だけ取り水洗いし、熱湯で茹でる。茹でたら水にさらし、水気を切って包丁またはミルサーで細かくする。(残った茎はさんぴらなどにするとよい)
- 2 ボールに上新粉と砂糖を入れ、お湯を加える。ひとまとめになったら、ピンポン玉くらいにちぎって上を平らにし、蒸し器に入れ15～20分蒸す。
- 3 蒸し上がったたらボウルに入れ①の春菊も入れ、麺棒などでついて餅状にする。固いようなら水を足して固さを調整する。
- 4 手に水を少しつけながら丸め、[A]を混ぜたものをつける。好みで黒蜜をかけたり、あんを包んでもよい。

ひと息

やめよ。わたしこそ
神であることを知れ。

詩篇46篇10節
(新改訳)

旧約聖書の詩篇のところどころに、「セラ」という記号が見られます。これは音楽の休符記号だそうです。詩篇はダビデやほかの人々が神の助けを得て心の祈りを歌にしたものですから音楽用語が使われるのは納得できます。「ひと息つきなさい」という記号がそのまま残されていることに読者へのあわれみを感じます。

この休符記号が最も多く登場する詩篇46篇に「やめよ」という表現が出てきます。他の訳でも「力を捨てよ」「静まれ」と表されています。ほやや強く響きますが、それほ

ど私たちは、ひと息つくことが苦手なのだと言えます。今していることを、あるいは考えていることを、一旦やめる勇気がないのです。

サメは体の構造上、止まると死んでしまうと言われていますが、潮流に乗って休んでいることが最近解明されたという記事を読みました。ひと息つく勇気のない私たちに神は語ります、「わたしこそ神であることを知れ」と。わたしがここに居るといいます。潮流より確かな神の手の中にひと息つきたいと思います。

チャプレン ノート

永田 英子

前期・後期セット
申込で電話相談の
特典付き

子育て学級（乳児クラス）

【生後～1歳】

オンラインミーティング形式

*対象者

生後～1歳の乳児の保護者

*日時・内容

14:00～15:00

講義と質疑応答 1グループ 60分/回

・前期：生後～2ヶ月

4/2、5/7、6/4(火)

母乳・混合・ミルク育児、卒乳/



予防接種について

・後期：生後3ヶ月～1歳

4/16、5/21、6/18(火)

歯みがきのしかた / 離乳食 /

1歳までの発育・発達について

費用：1,100円(税込)/1回

*お問合せ・申込

健康教育科 03-3392-6151(代表)

平日 11:00～17:00

(金曜日 14:00 まで)

または kenkokojoiku@tokyoeisei.com

NEWSTART 健康相談

*日時 平日 10:00～16:00

(金曜日 12:00 まで) 応相談

*費用 初回 60分 2,200円(税込)～

以降 30分毎 1,100円(税込)

*内容 「減量・生活習慣・健康法」「ベジタリアン」

「認知症予防」などに関する相談

相談方法：来院、オンライン、電話

*お問合せ・申込 健康教育科

健康的な生活様式を表す
8つの項目を取り入れた言葉で、
当院が推奨する
ライフスタイルのこトです

X (旧Twitter)



YouTube



facebook



Instagram



病院 HP



看護部ブログ



採用サイト



医療法人財団 アドベントスト会
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL
東京衛生アドベントスト病院

〒167-8507 東京都杉並区天沼3-17-3

(代表電話) 病院 03-3392-6151
教会通りクリニック 03-3392-6161

発行月 2024年 4月 第88号 年4回

発行 広報委員会 表紙 あたためり印刷しの中で
© TAKAYA, Manabu

<https://www.tokyoeisei.com>