



※「そとがき」  
外輪山を意味する古い言葉です。

医療法人社団坂梨会  
あなたの健康が大好きです  
発行  
医療法人社団坂梨会 広報課

11月号 Contents

- ◆睡眠時無呼吸症候群◆インフルエンザ予防接種
- ◆TQC活動◆グラウンドゴルフ大会
- ◆坂梨会リハ学会
- ◆職員のコラム◆茶寿苑通信◆栄養科だより
- ◆診療日程

大きなイビキ

日中いつも眠い

居眠り運転

頭痛だるい

# 睡眠時無呼吸症候群

夜呼吸が止まる

あなたは

夜中によく目が覚める

## 大丈夫ですか？

### 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

SASの定義は、7時間の睡眠中に10秒以上無呼吸が30回以上起こるか、睡眠1時間あたりの無呼吸や低呼吸が5回以上の場合を言います。

次のような症状があったら、SASかも…

- 眠っているとき…
  - ・いびきをかく
  - ・息が止まる
  - ・呼吸が乱れる
  - ・息が苦しくて目が覚める
  - ・何度も目を覚まし、トイレに行く
- 日中、起きているとき…
  - ・強い眠気を感じる
  - ・しばしば居眠りする
  - ・午前中に頭痛を感じる
  - ・記憶力や集中力が低下する
  - ・全身倦怠感、疲れが取れない

SASの合併症には、高血圧・多血症・不整脈・虚血性心疾患・心不全・脳血管障害・糖尿病・性機能障害などの生活習慣病を引き起こすリスクが、SASでない人に比べ増大すると言われています。

阿蘇温泉病院でも、SAS検査を実施しています。早期発見・早期治療が重要になります。「もしや？」と気になる方は、まずはお気軽にご相談下さい。

※参考：フクダ電子株式会社「睡眠時無呼吸症候群の検査から治療まで」より

阿蘇温泉病院では、睡眠時無呼吸症候群の検査を行っております。  
詳しい内容について、お気軽にお電話下さい。  
0967-32-0881 (代表)

阿蘇市外に住民票がある方	阿蘇市に住民票がある方	【料金表】
4,070円/回	1,200円/回	65歳以上
4,070円/回	1,200円/回	3歳～64歳
4,070円/回	4,070円/回	6ヶ月～3歳未満

※コロナウイルス感染症予防接種も実施していますのでお問い合せ下さい。  
※金額やお問合わせは、注意事項までお電話下さい。

インフルエンザの予防接種  
始めました  
接種期間  
10月15日(月)～12月30日(月)  
14時～16時  
予約方法  
来院時でもお電話でも、ご予約できます。





「介護の日」は、日本において介護の重要性を広く認識し、介護に関わる人々への感謝の気持ちを表す日です。毎年11月11日に定められて2005年に制定されました。この日は、介護に関する啓発活動やイベントが全国各地で行われ、介護の現状や課題についての理解を深めることを目的としています。介護の日を通じて、介護を必要とする人々やその家族、介護に従事する職員への支援や感謝の意を示すことが重要です。また、介護の質の向上や、介護に関する社会的な意識の向上を図るための取り組みも促進されています。介護職の仕事は日常生活の援助や他職種との連携など多岐にわたります。

これからも職員一丸となり、よりよき介護サービスの提供に努めて参ります。又、外国人技能実習生の受け入れも行って一緒に患者様、入居者様・利用者様を支えています。

### TQC活動について

10月28日に「第1回TQC研修」年間活動計画発表が実施されました。全22チームで各チーム3分間の持ち時間で年間計画を発表しました。今年もZOOMでの発表で録画をして、視聴する形になり、12月には中間発表がありますので、チーム全員で協力して、良い成果発表会にしたいです。



### 天然芝の上で大熱戦！

### 第14回グラウンドゴルフ大会

10月30日阿蘇市総合センター多目的芝生広場で「第14回阿蘇オープン阿蘇温泉病院杯グラウンド・ゴルフ大会」が開催されました。約90名の方が参加し歓声が溢れていました。次回第15回大会は、来春開催を予定しております。更なる「地域密着の大会」を目指してまいりますので、多くの方々のご参加をお待ちしております。



### 2024年 坂梨会リハ学会開催

毎年恒例のリハビリスタッフによる坂梨会リハ学会を10月10日(木)・11日(金)に開催しました。今年で12回目を迎えました。他のスタッフとも交流ができ、情報交換や意見交換ができたことは大変貴重でした。異なる専門分野のスタッフと話すことで、新たな視点を得ることができ今後のリハビリテーション業務にどのように活かすかを考える良い機会となり、特に、患者中心のアプローチやチーム医療の重要性を再認識しました。今後、このような機会を活用し、リハビリテーションの質向上に努めていきたいと思えます。



### 職員の コラム 第19話

皆さん、旧女学校跡にある「komeko」さんをご存知ですか？米粉のシフォンサンドがとっても美味しいお店です。定番メニューに加え、毎月の限定メニューがあり、つついづい足を運びたくなる美味しさです。初めて食べた時の感動は今でも忘れられません。シフォンケーキなので口当たりが軽く、ペロツと食べれちゃいます。私の一押しはプレーンとチョコ！阿蘇にこんな美味しいお店があったの？と驚く事間違いなし！皆さんも是非行ってみて下さい。



# 耳鼻咽喉科

月曜 水曜 金曜 土曜

気になる 診療日程はコチラ



耳・鼻・喉の病気や、耳鼻咽喉科に関するアレルギー疾患等の診察を致します。

医療法人社団 坂梨会 阿蘇温泉病院  
【☎0967-32-0881】

☎0967・32・0881  
【お問合わせ】  
担当：総務課佐藤まで

## 茶寿苑通信『自主消防訓練』

10月17日「自主消防避難訓練（昼間想定）」を行いました。当初は消防隊の方にも立ち会って頂く予定でしたが、開始直前に入居者の数名に発熱者が発生したため、集合と密を避けるためにも職員だけの自主訓練に変更しました。けたましいサイレン音や非常用通報のアナウンスが流れる中、緊急事態を想定した緊張感もつた訓練が出来ました。職員は全員参加で、通報・発見・初期消火・避難誘導・点呼などの役割に分かれて行いました。入居者の方々の安全確保を第一に、迅速かつ確実に各自が連携して行えるように真剣に取り組みました。避難訓練後は職員による「消火器を使用した消火訓練」を行いました。『予期せぬ突然の事態に、五十名（杖歩行者・車椅子使用の方を含む）・平均年齢八十七歳の高齢者の方々をいかに安全に避難させるか』を念頭に置き、日頃からの防災意識を高めて参ります。



科より  
養より  
栄だより

**食欲の秋を健康に  
過ごしましょう！**

秋は食べ物が美味しく食欲がわく季節ですね。しかし、食べ過ぎてしまうと過剰なエネルギーは脂肪として蓄えられ、メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病の要因になる可能性があります。食べ過ぎに注意しながら食欲の秋を健康に過ごすためのポイントをお話しします。

### 野菜から先に食べましょう

食物繊維がたっぷり含まれた野菜から食べることで満腹感が得られます。さらに、野菜を先に食べることで血糖値の上



### ゆっくりよく噛んで食べましょう

よく噛むことで満腹中枢を刺激して食欲抑制に繋がります。ひとくち30回以上は噛むことを意識しましょう。



### 運動をしましょう

適度な運動をすることで食欲を抑えるホルモンが分泌されます。ウォーキングやストレッチなどの軽い運動がおすすです。



## 坂梨会イパントコーナー

### 医療法人社団坂梨会 わくわく健康教室

- 場所…コミュニティセンター
- わくわく（阿蘇温泉病院敷地内）
- 開催日…月に1回程度
- 時間…13:30～15:00
- 定員…20名
- 受講料…無料
- 必需品…動きやすい服装
- 専門的な知識をもつ医療スタッフが、あなたの健康へのアドバイスを送ります。

## 11月・12月

- 11/18(月)
- 1.「華麗を価齢！貯金と貯筋」  
講師：横山院長
  - 2.「効果的な筋トレ！筋肉が喜ぶ食事の摂り方」  
講師：杉本裕美(リハビリテーション科)
- 12/23(月)
- 1.「あなたの骨、もろくなっていませんか？(骨粗しょう症)」  
放射線科 診療放射線技師  
栄養科 管理栄養士



※講義の様子です

【テーマ】人生100年時代、加齢に華麗に立ち向か  
いましょう

【申込み方法】直接お電話にてお申し込みください。

【阿蘇温泉病院】☎0967・32・0881

【受付時間】平日13時～16時（窓口…教育担当藤田）