



いびき 無呼吸 はこんなに危険!?

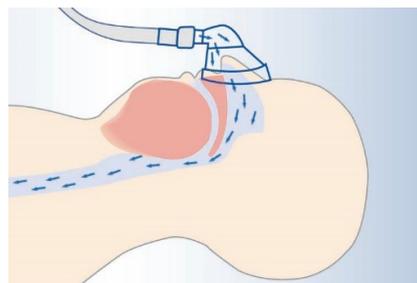
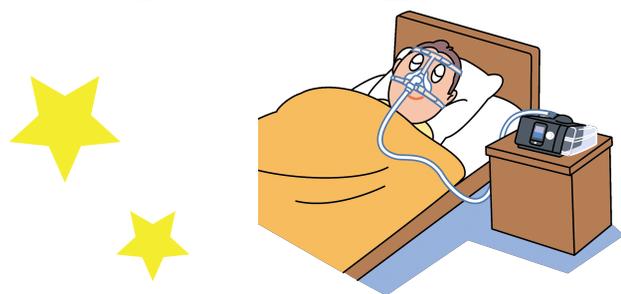
内科部長
藤島 慎一郎

寝ている時にいびきが大きく時々息が止まる閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）。眠りが浅いため昼間に眠気が強く、いねむり運転などの原因として社会問題になっていますが、それだけではなく、無呼吸による血液酸素濃度の低下、神経の刺激、心臓への負担、などのため高血圧、糖尿病、心臓病など、多くの病気の原因になると言われているのをご存知でしょうか。

OSAの方は非常に多く、我が国では、軽症以上では30～69歳のなんと3人に一人（33%、2200万人）と推定されています。いびきや眠気を感じていない「隠れOSA」の方もたくさんいると言われており、肥満気味の方、高血圧や糖尿病のある方などは、ぜひ一度きちんと調べてみましょう。

最初は自宅で指に酸素飽和度を測定する小さな装置をつけて寝ていただきます。この検査で異常が疑われれば、病院に1泊して睡眠中の呼吸や眠りの深さなどをさらに詳しく調べます。

治療にはマウスピースや持続陽圧呼吸（CPAP）マスク（図）を使用します。肥満や気道疾患の対策も並行して行います。



（TEIJIN Medical Webより許可を得て掲載）

内科外来スタッフにお気軽にご相談ください!

参考文献:

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診療ガイドライン2020 日本呼吸器学会
循環器領域における睡眠呼吸障害ガイドライン2023年 日本循環器学会



管理栄養士が
考えた



レシピ

キャベツの肉巻きべんとう

鯉のぼりを添えて

野菜やこんにゃく、きのこなど食物せんいの多いものをモリモリ食べてからごはんなどの炭水化物を食べると血糖値の上昇を緩やかにできます。

お弁当を詰めるとき ごはんの手前に野菜やきのこなどの料理を置き、これらから先に食べるようにすると血糖値のあがりにくいお弁当に!

肉も薄切りの肉で野菜を巻いてボリュームUP
今回は春キャベツを巻き巻き
ヘルシーなのに食べごたえあります!



そして、もうすぐ5月。
ごはんには薄焼き卵(卵1/2個分)をかぶせ、スライスチーズ、海苔、パプリカでパーツを作りました。
管理栄養士みんなでワイワイ言いながら作ったのですが…
「こいのぼり」に見えるでしょうか?

キャベツのカレー肉巻き作り方

- ・キャベツを千切りにしてカレー粉をまぶす
- ・キャベツとパプリカを一緒に巻いてフライパンで焼く
(油を引かないでも焼けます)
- ・焼けたら、醤油、砂糖、生姜をかけてからめる



キャベツはなるべく細めがおすすめですが、歯ごたえが欲しい方はお好みの太さでお召し上がり下さい

エネルギー 478kcal
たんぱく質 18.5g
脂質 13.6g
炭水化物 70g
塩分 1.9g

2人前材料

《こんにゃく田楽》

板こんにゃく 100g
ごま油 1g
みそ 6g
みりん 2g
砂糖 2g

《ひじきの酢の物》

ひじき 6g
きゅうり 40g
にんじん 10g
かいわれ大根 6g
しょうゆ 3g
酢 5g
砂糖 1g

《ほうれん草のおひたし》

ほうれん草 30g
しめじ 10g
しょうゆ 2g

《キャベツのカレー肉巻き》

豚切り落とし 40g
キャベツ 60g
黄ピーマン 20g
赤ピーマン 20g
カレー粉 1g
砂糖 2g
しょうゆ 3g
しょうが 少々

地域連携栄養指導のご案内



当院では、患者様の食生活を振り返り、無理なく食事療法が実践できるようにサポートいたします。ご予約日に、ご依頼いただいた医院に管理栄養士が訪問して、栄養指導を行います。
お食事についてのお困りごとなどがございましたらお気軽にご相談ください。

093-332-6564(栄養科直通)



4月からここが変わります!



発行された処方箋を
院外の保険薬局へ
お持ちください。

外来の薬が院外処方になります

外来診療後処方箋を発行いたしますので、保険薬局に提出し、お薬を受け取ってください。
処方箋の有効期限は発行日より4日間です。(土曜日、日曜日、祝日も含みますのでご注意ください)
当院の薬剤師は主に病棟業務を行います。ご不明な点は相談窓口でお尋ねください。

診療日変更のお知らせ

4月より、土曜日休診となり
通常の診察はありません。
急患はこの限りでは
ありません。

医師交代のお知らせ



新任医師

内科統括副院長	金井	英俊
腎臓内科	菰田	有佑
歯科口腔外科	吉賀	大午

※ 脳神経内科の医師(非常勤)が交代となり、診療日に変更となります。
詳細は外来診療担当表をご覧ください。



退職医師

腎臓内科	光山	雄一郎
糖尿病内科	川井	希実
歯科口腔外科	櫻井	拓真



令和7年度新入職員

第3回

ケアカフェ ☕ えまさい 開催しました!



第3回となる今回は座談会形式とし、当院からは医師をはじめとした多職種のメディカル職員が参加しました。この場でしか語れないこと、伝えられないことを地域の医療・福祉関係の皆様と話し、有意義な時間を過ごしました。今後も定期的開催していく予定です。

外来診療担当表

令和7年4月現在

診療科			月	火	水	木	金	
内科	午前	総合新患	藤井健一郎	有村美英	藤島慎一郎	山崎景介	金井英俊	
		循環器・高血圧内科 睡眠時無呼吸外来	阿部 功 藤島慎一郎	阿部 功	阿部 功 藤島慎一郎	阿部 功	藤島慎一郎	
		腎臓内科	新患	山崎景介	菟田有佑	有村美英	堤 貴大	浅田真司
			再来	有村美英	堤 貴大	山崎景介	浅田真司 菟田有佑	有村美英
		脳血管内科	藤井健一郎	藤井健一郎		藤井健一郎		
		糖尿病内科	新患	(篠原規恭)		篠原規恭		
			再来	篠原規恭	篠原規恭	松口万結子	篠原規恭	篠原規恭
		脳神経内科			山城正喬	池川眞之		
	甲状腺・内分泌内科					佐藤 薫		
	肝臓内科				東 晃一			
	午後	午後時間外	当番医	当番医	当番医	当番医	当番医	
高血圧内科		阿部 功		阿部 功				
脳神経内科				山城正喬				
循環器内科				兵頭 真				
胃腸センター	午前	胃腸外科	古橋 隆	安部利彦	坂田晃一朗(※1)	古橋 隆	安部利彦	
		胃腸内科	湊上忠史	湊上忠史	藤東寛行	湊上忠史	藤東寛行 湊上忠史	
外科	午前	一般外科, 消化管 呼吸器, 乳腺	古橋 隆	安部利彦	坂田晃一朗(※1)	古橋 隆	安部利彦	
整形外科	午前	I 診	志田義輝	小川宏明	志田義輝	志田義輝	加藤孝喜	
	午後			手術			加藤孝喜 原口和史 (第1.3)	
婦人科	午前	I 診	木原郁夫	木原郁夫	木原郁夫	木原郁夫	木原郁夫	
耳鼻咽喉科	午前	I 診	成山謙一	成山謙一	成山謙一	成山謙一	成山謙一	
眼科	午前		—	—	—	久井貴博	—	
	午後		—	—	—	久井貴博	—	
泌尿器科	午前	I 診	鈴木理仁	鈴木理仁	鈴木理仁	非常勤	鈴木理仁	
	午後		岡田達憲			非常勤		
皮膚科	午前		磯谷智世	磯谷智世	磯谷智世	磯谷智世	磯谷智世	
放射線科	午前		大成宣弘	大成宣弘	読影のみ 非常勤	大成宣弘	大成宣弘	
	午後		大成宣弘	大成宣弘	大成宣弘	大成宣弘	大成宣弘	
麻酔科	午前		稲田耕三 (術前診察)			稲田耕三 (術前診察)		
歯科 口腔外科	午前	I 診	吉賀大午	吉賀大午	吉賀大午	吉賀大午	吉賀大午	
		II 診	金子純也	金子純也	金子純也	金子純也	金子純也	
		III 診	藤井大蔵	牧平七海	橋中凜太郎	宇野太郎	森 雄基	
検診			石川伸久	石川伸久	石川(第2.4.5) 藤井(第1.3)	石川伸久	石川伸久	

- (※1)胃腸外科・外科の坂田晃一朗は完全予約制です。
- 令和7年度より土曜日は休診となりました。

●お問い合わせは医療連携室にお願いいたします。



公益社団法人 日本海員救済会
門司救済会病院

〒801-8550 北九州市門司区清滝1丁目3番1号
TEL : 093-321-0984 FAX : 093-331-7085



内科・腎臓内科・循環器内科・糖尿病内科・脳神経内科
胃腸内科・外科・胃腸外科・整形外科・耳鼻咽喉科
婦人科・泌尿器科・眼科・皮膚科・麻酔科・歯科・歯科
口腔外科・放射線科・リハビリテーション科・検診