

すまいる



4月より外来診察担当医が下記に変更となります。

外来診察 担当医師 (平成27年4月1日～) ※網掛部分=変更

			月	火	水	木	金
総合診療部	内科	一診	八幡 晋輔	松岡 学	松岡 学	八幡 晋輔	松岡 学
		二診 (予約)	松岡 学	八幡 晋輔		松岡 学	八幡 晋輔
	神経内科 (午後予約)			蒲 恵蔵 (第2火曜日)			
	整形外科			西島・安藤 1週ごと交互に (午後のみ)			黒田 均 (午前のみ)
	耳鼻咽喉科			兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診あり)	兵庫医大応援医師 (午後診なし)
	麻酔科 (疼痛外来)		五嶋 良吉 (午前のみ)			五嶋 良吉 (午前のみ)	
専門外来		禁煙：五嶋 (午後のみ)			睡眠：五嶋 (午後のみ)		
小児科 (午前は9時～)		梅田 斉 (午後診あり)		太田垣綾美 (第2・4のみ 午後診あり)		井上 満夫 (午後診あり)	

裏面を
ご覧下さい

※学校健診のため、次の日は耳鼻咽喉科の午後診が休診となります。

4/15・22、5/13・20・27、6/3・10・24、7/1 午前中は通常通り診察を行います。

※4月の火曜日の整形外科は4/7・4/21 西島医師、4/14・4/28 安藤医師です。

受付時間 (全科とも初めて受診される方の受付は 8:30～)

診療科	受付時間
内科 (月～金曜日)	午前 8:00～11:30
整形外科 (火曜日)	午後 1:00～3:00 (診察開始 午後 1:30～)
整形外科 (金曜日)	午前 8:00～11:30
耳鼻咽喉科 (火～金曜日)	午前 8:00～11:30 午後 2:00～4:30 (診察開始 2:30～) ※金曜日午前のみ
麻酔科 (月・木曜日)	午前 8:00～11:30
禁煙外来 (月曜日)	午後 1:00～3:00 (診察開始 午後 1:30～)
睡眠外来 (木曜日)	午後 1:00～3:00 (診察開始 午後 1:30～)
小児科 (月曜日)	午前 8:00～11:30 (診察開始午前 9:00) 午後 1:00～4:30 (診察開始午後 1:30)
小児科 (水・金曜日)	午前 8:00～11:30 (診察開始午前 9:00) 午後 1:00～4:00 (診察開始午後 1:30) ※水曜日の午後診は第2・4のみ

睡眠外来とは



我々の健康にとって重要な問題に睡眠があります。

ぐっすり眠ることは、健康の出発点のようなものです。

ところが、年をとると様々な理由でぐっすり眠れなくなることが多いのも事実です。夜間に何度も目覚めて、トイレに起きたり、布団の中でまんじりともしないで夜明けを待つ…なんとも辛い話ですが、良眠を得るための環境を整えることである程度事態の改善が可能だと考えています。

特に肥満気味の方は、体形が原因で熟睡できないことが多いのです。首の周りの脂肪組織が気道を圧迫して呼吸を妨げるからです。

【睡眠時無呼吸】と言います。

これは眠っている間はずっと呼吸をしていないということではありません。気道が圧迫されて、呼吸が妨げられると、しばらく息こらえの状態が続きます。そして我慢の限界を超えると急にあえぐような呼吸をする、しばらくするとまた呼吸が止まる、そんな状態を繰り返します。

そして無呼吸の間に、そのストレスのために様々なホルモンが分泌され、それが体に悪さをします。血糖値が上る、それが原因でインスリンがたくさん分泌される、そしてそのために脂肪が体に取り込まれるという一連の悪循環が始まります。

またストレスのために血圧が上がり、呼吸の努力のために逆流性食道炎も起こしやすくなります。逆流性食道炎は食道がんとも関係しますので、睡眠時無呼吸症が食道がんの遠因といっても、これは風が吹けば桶屋が儲かる式のこじつけではありません。

幸いにして睡眠時無呼吸症に対しては対処法があります。睡眠外来で、その対処法に従って、睡眠時無呼吸の方の治療を行なって行きたいと思います。

お気軽にお問い合わせください。



こんな症状があれば要注意かもしれません！

公立浜坂病院のホームページが新しくなりました

<http://www.hamasaka-hosp.town.shinonsen.hyogo.jp/>

【発行】公立浜坂病院 ・住所 〒669-6731 兵庫県美方郡新温泉町二日市 184-1
・TEL (0796) 82-1611 ・FAX (0796) 82-3203