

下越病院の理念

わたしたちは地域のみなさんとともにゆきとどいた医療・福祉の実現を目指します

下越病院の基本方針

- 地域から信頼され、地域社会のニーズに応える病院になります
- チーム医療による質の向上を目指し、安心安全の医療を提供します
- 地域のみなさんとともに、健康づくり・まちづくりをすすめます
- 働きがいがあり、人間性豊かな医療人を育成します
- 持続可能で透明性のある病院経営を行います

下越病院
広報誌

えが お 下越

Vol.74

2026年
秋号

JCEP

Japan Council for Evaluation of Postgraduate Clinical Training



【災害拠点病院】【救急告示病院】【基幹型臨床研修指定病院】

社会医療法人 新潟勤労者医療協会

<http://niigata-min.or.jp/kaetsu/>

下越病院

かえつびょういん

検索



「いびき」を放っていませんか？

睡眠時無呼吸症候群について

呼吸器内科 尾方 英至

「大きいいびきをかく」「寝ている間に呼吸が止まっていると言われた」「昼間に眠くて仕方がない」——このような症状はありませんか？ もしかすると「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群は、成人男性の約3～7%、女性の約2～5%にみられます。男性では40歳～50歳代が半数以上を占める一方で、女性では閉経後に増加します。2019年に発表された報告によると、中等症以上の睡眠時無呼吸症候群患者は約900万人と推計されていますが、診断・治療を受けている方は一部にすぎないと推定されています。

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が繰り返し止まったり、弱くなったりする病気です。特に多いのが「閉塞性睡眠時無呼吸」で、睡眠中に舌や軟口蓋などによって空気の通り道（気道）が狭くなったり、ふさがったりすることで起こります。大きいいびきは代表的な症状の一つですが、いびきだけでなく、睡眠中の呼吸停止、起床時の頭痛、日中の強い眠気などがみられることがあります。

睡眠時無呼吸があると、睡眠の質が低下するだけでなく、睡眠中に血液中の酸素が低下することがあります。治療せずに放置すると、高血圧や心臓・脳血管の病気などにつながる可能性があるため、「単なるいびき」と考えず、適切に診断することが大切です。

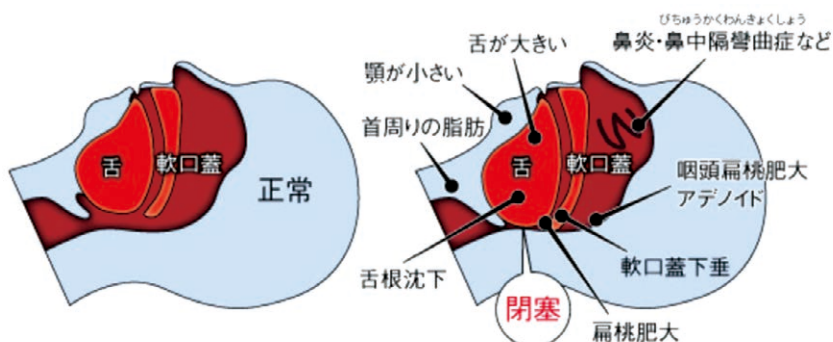
睡眠時無呼吸症候群になりやすい要因として、肥満、首が太い・扁桃腺が大きい・あごが小さいなどの気道の形態的特徴、高血圧、飲酒、睡眠薬の使用、甲状腺機能低下症などがあげられます。また、仰向けで寝ることで症状が悪化する場合があります。

診断のためには、睡眠中の呼吸状態を調べる検査を行います。睡眠中に呼吸が何回止まったか、その時間がどの程度だったかを調べるほか、血液中の酸素飽和度、脈拍数などを確認します。症状や検査結果を総合的に評価して、治療が必要かどうかを判断します。

治療の中心となるのは「持続陽圧呼吸療法 CPAP（シーパップ）」です。睡眠中にマスクを装着し、機械から空気を送り込むことで、気道がふさがらないようにします。体重が多い方では減量はとても重要です。喫煙、飲酒、睡眠薬の使用は避けるべきとされています。

本邦の睡眠時無呼吸症候群患者の4割は肥満ではなく、約半数は日中の眠気を感じていません。

「いびきが大きい」「寝ているときに呼吸が止まると言われた」という方は、一度、睡眠時無呼吸症候群について調べてみることをおすすめします。睡眠は毎日の健康を支える大切な時間です。より良い睡眠を取り戻すために、気になる症状があればご相談ください。



日本呼吸器学会ホームページより

簡易ポリグラフ検診ははじめました！

睡眠時無呼吸症候群の簡易的なスクリーニング検査になります。ご自宅で検査を受けていただきます。ご予約はお電話(0250-22-4711代表)にて健康管理課までお問い合わせ下さい。

医療介護安全講演会が開催されました

副院長 本間 丈成

2026年7月25日、新潟民医連医療介護安全講演会が、複数の事業所をオンラインでつないで行われました。この安全講演会は、2002年下越病院での「塩化カリウム誤注射による死亡事故」の教訓から、2003年から毎年7月に行われています。

今回のテーマは、「インシデントレポート（ヒヤリハット）の書き方」、副題として、「始末書じゃない・働きやすい職場づくりに向けて」と題し、心理的安全性が医療・介護現場の安全にどう関係していて、働きやすい職場づくりが患者・利用者だけでなく、働くわたしたちの安全にも関することについてお話しした後に、それぞれの会場でグループワーク・感想交流を行いました。

心理的安全性を有名にしたエイミー・C・エドモンソン著「恐れのない組織」は、安全関連の書籍ではありませんが、その中で心理的安全性を「みんなが気兼ねなく意見を述べることができ、自分らしくいられる文化」と定義しています。

始末書ではない危険の気づきを報告するヒヤリハットは、伝えにくい事柄まで書かれていることで真価を発揮します。そこには、心理的安全性が担保され、働きやすい職場文化が求められます。安全で働きやすい職場づくりにヒヤリハットが役立ってほしいと思います。



認定看護師のご紹介 Vol.2

慢性心不全看護認定看護師 渡邊 由香理

今回は慢性心不全看護認定看護師の活動をご紹介します。

心不全は心臓のポンプ機能が低下し、息切れやむくみなどの症状が慢性的に続く病気です。一度発症すると完治は難しく、悪化と回復を繰り返しながら進行するという特徴がありますが、適切な生活調整を行うことで、安定した状態を長く維持することができます。

現在は病棟を中心に活動しています。患者さんが病気の理解を深め、自分らしく心不全と付き合っていくようにサポートをしています。例えば、塩分を控えた食事は心不全を安定させるために大切ですが、食習慣や生活スタイルはおひとりおひとり違うため、個々に合わせた継続可能な方法を一緒に考えたり、提案したりしています。今後は、退院後の生活での困りごとや不安を伺いながら、切れ目のない療養支援を行う予定であり、外来部門での活動準備を進めています。

心不全は付き合いが長くなる病気だからこそ、患者さんとご家族が療養生活の主役です。私はその歩みに寄り添い、他職種と連携しながら、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、これからも活動していきたいと考えています。

原水爆禁止世界大会2026参加報告

事務長室 高橋 良太

8月4日～7日に広島で開催された原水爆禁止2026年世界大会に、下越病院から医師1名、事務3名が参加しました。

1日目は開会総会後、原爆ドームと広島平和記念資料館を見学し、被爆の実相に触れました。2日目はそれぞれの分科会に分かれ、核兵器をめぐる情勢や平和に向けた国内外の取り組み、被爆の記憶を継承する意義について学びを深めました。3日目は平和記念式典に参加し、8時15分に黙とうを捧げました。最終日は、職員や健康友の会で作成した千羽鶴を「原爆の子の像」に奉納しました。

現地で実際に見て、聞いて、学ぶことで、平和への思いを次の世代につなぐ大切さを強く感じました。病院で勤務する私たちは日々、命と健康を守る役割を担っています。一方で、戦争や核兵器は多くの命を奪い、医療の継続すら困難にします。今回の学びを職場や地域で共有し、平和を守る取り組みに活かしていきたいと思っています。



原爆ドーム



広島平和記念公園にある
原爆死没者慰霊碑

健康まつりを開催します

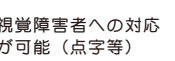
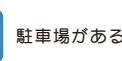
事務長室 長濱 秀明

今年の健康まつりは10月24日（土）に開催予定です。昨年度はさわやかな秋晴れのなか約500名の方にご来場いただきました。まつりのテーマは『地域とともに歩み発展する』です。今年は「医師による講演会」「健康チェック（体組成・握力・血管年齢・骨密度）」の企画に加え、「かえつキッズプロジェクト」と「抽選会」も新たに計画しています。また、当院が日頃お世話になっている健康友の会の会員さんや職員による、縁日コーナー、フリーマーケット、お子様向けゲーム・お菓子詰め放題、新鮮野菜の販売、食品・スイーツ販売など出店もあります。特に栄養課特製のキーマカレーは毎年売り切れ必至の商品です。他にも楽しんでいただける企画を用意して、みなさんのお越しをお待ちしております！



下越病院

〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢 1459 番地 1
TEL 0250-22-4711 FAX 0250-24-4740



広報誌へのご意見・ご感想はこちらまで

kaetsu_soumu@niigata-min.or.jp

※頂いたご意見は「えがお下越」に掲載させていただく場合がございます