

睡眠時無呼吸症候群と
眼疾患について

睡眠時無呼吸症候群（SAS）…睡眠中に何度も呼吸が止まったり浅くなったりする病気）は、いびきや日中の強い眠気、朝のだるさ・頭痛などが主な症状で、放置すると高血圧や心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。実は、目の健康にも大きく影響することがわかってきました。

SASでは夜間に酸素が繰

り返し不足し、血圧が急に上ります。この影響で視神経（目で見えた情報を脳に伝える神経）への血流が悪くなり、緑内障（視野が徐々に狭くなる病気。特に眼圧が正常でも進行する正常眼圧緑内障）を発症・進行しやすくなります。研究では、SASのある人は緑内障のリスクが1.5倍程度高いと報告されています。また、まぶたがゆるくなりやすく、寝ている間にまぶたがめくれて目が乾いたり傷つきやすくなる「フロッピーアイリッド症候群（まぶたが柔らかくゆるくなる状態）」もよくみられます。急に視力が低下する虚血性視神経症（視神経への血流が一時的に悪くなり、急に見えにくくなる病気）や、ドライアイ（目の表面が乾いて傷つきやすい状態）、中心性漿液性脈絡網膜症（網膜の下に水分がたまって見えにくくなる病気）との関連も指摘されています。酸素不足や血流の乱れが視神経や網膜に負担をかけ、酸化ストレス（体の中で有害な物質が増えて細胞が傷つく状態）を高めることが主な原因と考えられています。さらに、SASは肥満や首が太い人に

起こりやすく、こうした体質も目の病気のリスクを高める要因の一つです。これらの目の病気は初期に自覚症状が少ないため、気づかないうちに進行することがあります。逆に、緑内障がなかなか進行を抑えられない場合や、まぶたのゆるみ・目の乾きが強い場合、朝起きると目が重い・かすむといった症状がある場合には、SASが隠れている可能性もあります。大切なのは早期発見と治療です。SASの治療（CPAP…鼻にマスクをつけて空気を送り、睡眠中の呼吸を助ける機器を使った治療）で酸素の状態が改善すると、目の病気の進行を抑えられる可能性があります。いびきを指摘される、日中眠い、朝の頭が重い方は、まず睡眠の専門医に相談を。すでに緑内障や目の不調がある方は、眼科で定期的にチェックを受け、SASの可能性についても医師に伝えてみてください。睡眠科と眼科が連携して診ることで、より効果的に視機能を守れます。日常生活では、適正体重の維持や禁煙、規則正しい生活も大切です。

目と睡眠はつながっています。正しい知識で、視る力を守りましょう。ご自身やご家族の健康のため、気になる症状があれば早めに医療機関へ相談してください。

今月のDr.

眼科部長

Kazuhiro Oohashi
大橋 和広

日本眼科学会専門医



INFORMATION

01 | セルフケアカレッジ開催のお知らせ

セルフケアカレッジ Self Care College

意外と多い「鼠径ヘルニア」
—症状・受診の目安・治療法—

どなたでも参加可能な無料講座です

日時 2026年10月21日 13:00-14:00
場所 大浜第一病院 1階 ふれあいホール

足の付け根のふくらみや違和感で気づくことの多い「鼠径ヘルニア」。症状の特徴や受診の目安、治療法について、わかりやすく紹介します。気になる症状がある方も、ぜひご参加ください。

講師 代田内科科長 上重 安助 医師

大浜第一病院 医療法人おもと会（地域連携室）0570-00-5171
ご予約・お問い合わせは地域連携室までご連絡ください。

02 | インフルエンザにご注意ください!

沖縄県では現在、インフルエンザ警報が発令されています。感染を広げないためにも、こまめな手洗いや咳エチケット、室内の換気など、基本的な感染対策を心がけましょう。体調に異変を感じたときは無理をせず、十分な休養をとることも大切です。

おおはま健康ナビ vol.02

インフルエンザ
警報発令

沖縄県で流行拡大

那覇市 60.78人/定点
沖縄県 42.50人/定点

2026年第39週（9/21～9/27）

今月の smile イマイン

最近、右肩上がりのコレステロール値。食欲の秋だけ、健康診断が近づく、急に野菜を多めに食べたり、少し遠回りして歩いてみたり…。まるで試験前日に教科書を開く学生時代そのものです。数値は一夜漬けできません

医療コンシェルジュ・上地の 外来より
こんにちは

今月の新入職員
精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

笑顔からはじまる受付
あたたかく
20代事務員

医療川柳

健康診断 検査結果

Dr. 仕垣セレクト
医学・医療
の名言

どんな薬よりどんな手術より、やっぱり生きたいという気持ちが大切だ

Medock 総合健診クリニック
院長 須磨 久壽

おひろ先生

編集後記 Text: 総務課 宮城

残暑厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は例年になく台風の発生が多く、引き続き十分な備えが必要です。さて、暦の上では秋ですがここ沖縄では秋の訪れはもう少し先ですね。本誌「スマイル秋号」も定番となった病院医療情報や健康・栄養情報など、盛りだくさんで発信しております。



天国までの百マイル

2021年 朝日文庫



『天国までの百マイル』は、浅田次郎が描く心温まるヒーロマンガドラマです。主人公の城所安男は、事業に失敗し、家族とも離れて暮らす冴えない中年男性。そんな彼のもとに、最愛の母が重い心臓病を患っているという知らせが届きます。名医のいる病院まで約100マイル。母を救いたい一心で車を走らせる安男ですが、その道のりは決して平坦ではありません。しかし旅の途中で出会う人々の優しさや思いやりに触れる中で、彼自身も少しずつ変わっていきます。

捨てたもんじゃない」と思わせてくれる作品です。作品中に登場する「サン・マルコ病院」のモデルになった病院を予想しながら読むのもおもしろいかもしれません。

Review

さくたろう

リハビリテーション科
DIYは好きだけど、
意外とお金がかかるよね。。

看護部の

ナースがまま

看護師達の日常



新人看護師の成長を支える学びの時間
仲間とともに、一歩ずつ
看護の力を育んでいます

当院では、新人看護師が安心して成長できるよう、4月の集合研修後も毎月継続して研修を実施しています。急変対応シミュレーション研修では、患者さんの状態変化を察知し適切に対応する力を養い、認知症ケアや緩和ケアの研修では、患者さんやご家族に寄り添う看護について学んでいます。

また、ストレスマネジメント研修ではリラクゼーションヨガを通してセルフケアの重要性を学びました。研修は知識・技術の習得だけでなく、同期同士が近況や悩みを共有し支え合う貴重な機会にもなっています。当院では、心身の成長を支えながら、患者さんに信頼される看護師の育成に取り組んでいます。



からだの通知表

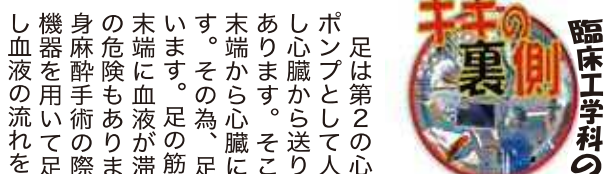
検査科
井戸 真紀

〈むくみ〉

むくみとは、血管内外に組織液が循環せず、滞ることを言います。所謂、浮腫です。

血液・リンパ液の流れ、電解質バランスが崩れることで生じ、主に心臓病・腎臓病や肝臓病で出ます。

また、リンパ節を切除するがんの手術後や、フィラリア感染症では、リンパ液の流れが悪くなり腕や足がむくみま



第2の心臓

足は第2の心臓とも呼ばれます。心臓は全身に血液を送り出すポンプとして人間の生命の根幹として大変重要な臓器です。しかし心臓から送り出された血液はもう一度心臓に返ってくる必要があります。そこで足の筋肉は血液を循環させ末端から心臓に血液を戻す役割を担っています。その為、足は「第2の心臓」と呼ばれています。足の筋肉が動かない時間が長くなり、末端に血液が滞ると最悪の場合には血栓形成の危険もあります。そこで長期間の安静や全身麻酔手術の際にはフットポンプと呼ばれる機器を用いて足を外から圧迫・解除を繰り返して血液の流れをサポートしています。



臨床工学科
前川正樹



管理栄養士 安里恵美子

おためしあれ!

ゴーヤーとひじきの山海ぶしの和え物

ゴーヤーはビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富で夏バテ防止や健康維持に役立つ野菜です。新鮮でおいしいゴーヤーを選ぶにはイボが密集していて硬く、つぶれていないものが、緑色が濃く鮮やかなものを選びましょう。今回ご紹介するレシピはゴーヤーの苦みと梅のさわやかな酸味と風味の効いたさっぱりとした和え物です。



材料（4人前）

ゴーヤー 1/2 本 (150g)
人参 (10g)
塩（少々） 塩もみ用
乾燥ひじき 大さじ2杯 (6g)
かつおぶし (6g)
山海ぶし 大さじ2杯
麵つゆ（2倍の濃縮） 大さじ1杯

作り方

①ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンでワタと種をとり、薄切りにする。人参は千切りする。ゴーヤーと人参に塩を少々振りかけて、塩もみし、5～10分おき、水気を切って絞る。
②ひじきは水又はぬるま湯に浸して戻し、水気をしっかりきって。
③ボールに麵つゆと山海ぶしを入れてよく混ぜ合わせたら、ゴーヤー、ひじき、かつお節を入れて和えたら出来上がり。

病院のギモン

医事課
知念 真紀

高額療養費制度とは？

「高額療養費制度は、1 か月の医療費が高額になった場合に自己負担額を超えた分が軽減される制度です。マイナ保険証をご利用いただくと、お支払いが最初から自己負担限度額までになります。」

利用方法

① マイナ保険証を利用する場合（おすすめ）

受付でマイナ保険証を提示し、限度額情報の利用に同意すると、窓口支払いが最初から自己負担限度額までになります。後日の払い戻し手続きが不要です。

② 限度額適用認定証を利用する場合

事前に加入している健康保険へ申請し、「限度額適用認定証」を取得して受付へ提出します。

薬にまつわる イトヤトラ

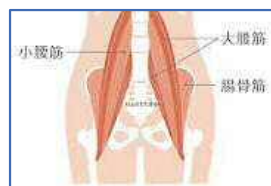
薬剤科
姫野 耕一

ポリファーマシーについて
上手に医師・薬剤師へ相談するコツ

薬の不安を減らすには、かかりつけの医師や薬剤師への相談が一番です。相談の際は、使っている市販薬やサプリメントも含め、飲んでい



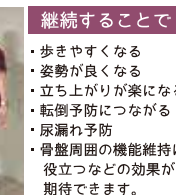
姿勢が変われば、毎日が変わる！～手軽にできる「腸腰筋体操」のすすめ～



腸腰筋

「最近つまずきやすくなった」「立ち上がる時に力が入りにくい」「尿漏れが気になるようになった」。そんな悩みをお持ちではありませんか。実は、その原因のひとつに「腸腰筋（ちようようきん）」という筋肉の衰えが関係しているかもしれません。腸腰筋は、お腹の奥から太ももの付け根につながる筋肉で、歩く時に足を持ち上げたり、良い姿勢を保ったりする重要な役割を担っています。特にデスクワークや長時間の座位が続くと弱くなりやすく、加齢とともに筋力が低下しやすい筋肉のひとつです。腸腰筋が弱くなると、歩幅が小さくなったり、猫背になったりするだけでなく、転倒リスクの増加にもつながります。また、骨盤周囲の筋肉との連携が低下することで、尿漏れなどの排泄に関する悩みに影響することもあるといわれています。

まずは、座って



継続することで
・歩きやすくなる
・姿勢が良くなる
・立ち上がりが楽になる
・転倒予防につながる
・尿漏れ予防
・骨盤周囲の機能維持に役立つなどの効果が期待できます。

そこでおすすめしたいのが「腸腰筋体操」です。この体操の良いところは、特別な道具が不要で、自宅で簡単に行えることです。テレビを見ながら、あるいは家事の合間に数分取り組むだけでも十分効果が期待できます。体操を行う際のポイントは、「背筋を伸ばし、ゆっくり足を持ち上げること」です。反動をつけずに行うことで、腸腰筋をしっかり働かせることができます。無理に高く上げようとする必要はありません。ご自身のペースで続けることが大切です。

セラピストによる

健康体操館