特定医療法人誠仁会 関連施設のご紹介

老人保健施設 ひらの

“うぐいす”のさえずりが聞こえる施設です

老人保健施設ひらのは、神戸市西区平野町の、のどかな田園風景が一望できる場所にあります。豊かな四季を感じていただきながらゆったりとお過ごしいただけます。

認知症があっても安心してご利用いただけるフロアもあります。経験豊富なスタッフが優しく丁寧に関わります。

レクリエーションを積極的に取り入れ、むかし懐かしい歌、簡単にできる体操、みんなで壁画づくりを手作業し、祭り風の縁日遊びやゲーム、毎週喫茶を行いながら、日常のなかに「楽しい」を取り入れています。

当施設はリハビリをしながら在宅生活に戻られることを目標としていますが、様々なご事情に耳を傾け、親切に対応することを心がけています。リハビリでは、理学療法士、作業療法士に加え、非常勤で言語聴覚士が在籍しています。経験豊富なセラピストが、各々の疾患をお持ちの方に対応しています。退院後の生活に不安がある方など、幅広く皆さまのニーズにお応えしています。

施設見学に、デイケア見学も随時行っています。お気軽にぜひ一度ご相談ください。

施設長挨拶

藤田 俊哉 医師

5月16日付けで施設長に就任しました藤田俊哉です。循環器内科が専門で、これまで約30年間、一般内科ならびに循環器疾患の診療に携わってまいりました。これまでの経験を生かし、ご利用者さまには、安心して当施設をご利用していただけるよう、職員と力を合わせてより良い施設運営に努める所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

施設概要

「特定医療法人誠仁会　老人保健施設ひらの」

〒651-2264　神戸市西区平野町大畑6-1
・神戸市営地下鉄「西神中央駅」より車で約10分
・第二神明道路「玉津IC」より車で約10分
・大久保病院より車で約25分

TEL 078-963-2270
URL https://seijinkai-hirano.com/

HP

@rouken_hirano

Instagram

特定医療法人誠仁会
大久保病院
〒674-0051 明石市大久保町大窪2095-1
tel.(078)935-2563

財団法人
日本医療機能評価機構
認定書受領

当院専用
バス有り
詳細は当院
ホームページ

交通機関をご利用の方

- JR山陽本線「大久保」駅下車、北へ徒歩20分
- 「大久保」駅北口より神姫バス
  ②のりば 19「山手台」行き
  ③のりば 12「西神中央」駅、「上岩岡」、「五百蔵」行き「山手小学校前」バス停下車、東へ徒歩5分

車をご利用の方

- 第二神明道路「大久保IC」より、大久保方面へ約10分

大久保病院だよりは
ホームページでもご覧になれます
https://www.seijinkai.or.jp/

特定医療法人誠仁会　OKUBO HOSPITAL NEWS
夏　2025年 8月20日 No.58

大久保病院だより

TOPIC

睡眠時無呼吸症候群を ご存じですか？

睡眠時無呼吸症候群は、眠っている間に何度も呼吸が止まる病気です。特に多いのは「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」で、のどの奥の気道がふさがることで呼吸ができなくなります。無呼吸の状態が夜間に何十回も起こると、睡眠の質が大きく下がり、体にさまざまな悪影響を与えます。

主な症状は、**大きないびき、夜間に何度も目が覚める、起床時の頭痛、しっかり寝たのに疲れが残っている、日中の強い眠気**などです。

放置すると、高血圧や糖尿病、心臓病、脳卒中などの重大な病気のリスクが高まります。さらに、免疫力が低下し、感染症にもかかりやすくなります。

この病気になりやすいのは、肥満のある人、首回りが太い人、飲酒や喫煙習慣のある人、また中高年の男性に多く見られます。ただし、女性でも発症することがあり、「いびきはただの疲れ」と見過ごさないことが大切です。

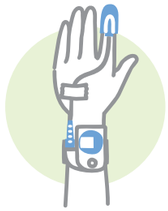
循環器内科 医師 佳山 智生

治療は、**CPAP（シーパップ）療法**という、寝ている間に空気を送り込んで気道を広げる機械を使う方法が一般的です。加えて、生活習慣の改善や体重管理も重要となってきます。

当院では睡眠時無呼吸症候群の検査も行っています。もし、自分や身近な人で日中の眠気やいびきがひどいと感じたら、当院の医師に相談してみましょう。早めの対応が、健康な未来につながります。

編集・発行｜特定医療法人誠仁会 大久保病院 地域医療連携室　●明石市大久保町大窪2095-1 TEL:078(935)2680 FAX:078(935)2684

睡眠時無呼吸症候群の検査についてお話しします



臨床検査科

睡眠時無呼吸症候群の検査方法はふたつあります。

ひとつ目は簡易PSG検査です。この検査は装置をご自宅にお持ち帰りいただき、ご自身で就寝前に装置を装着していただきます。装着はとても簡単で、①指先にセンサーをはめる　②鼻にカニューレを装着する　この2点のみです。また、検査を受けられる場合には事前にしっかりと装着方法を説明しますのでご安心ください。

ふたつ目はフルPSG検査です。この検査は簡易PSG検査より精密な検査で、病院に1泊入院していただく必要があります。脳波や心電図、呼吸、眼球、足の動きなどを記録するセンサーや電極を貼り付け記録します。多くのセンサーや電極を装着しますので、やや不快に思われる方もいらっしゃいますが、飲食も可能、就寝まで自由に動くこともできます。

検査についてご不明点などございましたら検査科までお気軽にお尋ねください。

5月10日に行われた「市民講座」より

健康を守る！腎臓の話

腎臓内科　医師　山本 聡

腎臓は腰のやや上部に背骨をはさんで左右にあり、ソラマメのような形で握りこぶし大の臓器です。地味なイメージのある臓器ですが、血液から老廃物を取り出し、尿として排泄するだけでなく、体の水分量やミネラルのバランスを調節し体内環境を整え、ホルモンを分泌し、血圧や赤血球の量を調節するとても大切な臓器です。

最近になり、慢性腎臓病は末期腎不全だけでなく、心血管病の重大なリスクになること、また成人の5人に1人（約2,000万人）が慢性腎臓病であることがわかり、新たな国民病として注目されています。その原因としては糖尿病、高血圧による腎症（それぞれ糖尿病性腎症、腎硬化症と言われています）が多く、生活習慣の改善を行うことが喫緊の課題です。

塩分制限による血圧管理やカロリー制限による血糖管理に加え、以前の腎臓病＝安静のイメージから最近は適度の運動が推奨されています。

生活習慣病対策としてウォーキングなどの有酸素運動にはそれ以外にも筋肉の衰えを防いだり、認知症を予防する可能性が言われています。さあみんなで歩いて体を動かしましょう。

結核～正しく知ろう感染症～

感染対策委員会

当院では、医師・専従の看護師・薬剤師・検査技師を中心に感染対策委員会を構成し、あらゆる感染症から入院中の方、地域の方の感染症対策に励んでいます。このチームより感染症について正しい知識をシリーズで紹介したいと思います。その1回目は結核です。

「結核」は古くて新しい感染症です。日本では毎年約1万人が新たに発症し、1,500人以上が結核で亡くなっています。明石市内でも昨年60件の発症者の届け出がありました。

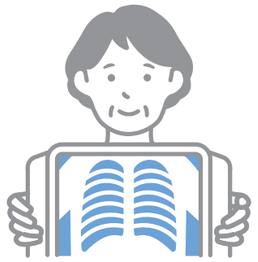
結核患者の傾向は、70才以上の高齢者が約6割を占めています。これはかつて結核がまん延したときに感染し、若いうちは免疫で発症が抑えられていたのが、高齢になって免疫力が落ちたなどから発症する人が増えたと考えられています。

結核を発症した患者は、ある程度症状が進むと、体内で増殖した結核菌を体外に排出するようになり、咳やくしゃみとともに結核菌の混ざったしぶきが空気中に飛び散り、それを周囲の人が直接吸い込むことによって人から人へ感染します。

吸い込んだ結核菌が身体の免疫力により、結核菌が封じ込められた状態を「感染」といい、免疫力の低下により、結核菌が活動を始めることを「発病」といいます。発病するのは、感染した人の1割程度で、6ヶ月から2年ほどの時間をかけてゆっくり増殖し、発症に至ります。

2週間以上、咳、痰、発熱、倦怠感が続く場合は、医療機関を受診しX線撮影、細菌検査等で検査することが重要。肺結核の90％近くが細菌検査で結核と診断されます。

結核に限らず、様々な疾患の早期発見のために、胸部X線検査を1年に1回程度受けましょう。



トライやる・ウィーク！

医療への関心や将来のきっかけに

6月2・3・5・6日の4日間、「トライやる・ウィーク」で地域の中学生（大久保・大久保北・高丘）9名を受け入れました。初めて医療の現場に来られ、緊張もあったと思いますが、初日の自己紹介では、トライやる・ウィークで病院を希望した理由や学びたいことなど元気に挨拶してくれました。

実施内容としては、病棟や外来にて看護師や看護補助者のサポートを受けながら、医療現場を実際に見て感じていただきました。また、薬剤師・放射線技師・臨床検査技師、理学療法士など院内各部署の多様な業務を体験していただきました。体験を通して、病院で働く職員が、一つひとつの仕事に責任を持って患者さんのために取り組まれていることが学べたという生徒さんからの感想もいただいています。

この体験が、医療の仕事への関心や将来の進路を考えるきっかけとなれば嬉しく思います。いつか、仲間として再会できる日を楽しみにしています！