

IKiIKi NAKATSU

大阪府済生会中津病院 広報マガジン「いきいきなかつ」

VOL. **123**
SPRING



TOPICS P.1-4

教えて先生病気のギモン??
睡眠時無呼吸症候群

▶ P.5 新任部長紹介
▶ P.7 新任医師紹介

▶ P.9 ストレス対策レシピ
▶ P.10 地域連携医のご紹介

いきいきNEWS

大阪マラソン メディカルランナー

2月24日に開催された大阪マラソンに、中津病院訪問看護ステーションの清水浩子看護師がメディカルランナー（コースを走りながら、レース中に他のランナーの健康上の問題に遭遇した場合、初期対応を行うボランティア）として参加しました。

当日は、大阪では珍しく雪が降りましたが、幸い対応要請が発生することもなく、ランナーに異変がないか声を掛けて体調を確認しながら、無事にフルマラソンを完走しました。

走り終えて清水看護師は、「メディカルランナーとして初めて参加したマラソンでしたが、沿道にいる応援の方から『看護師さん頑張って』『ありがとう』とたくさんの声援をいただき、それがとても励みとなり、貴重な体験ができました。来年もぜひ参加したいです」と笑顔で話していました。



■ 休診日カレンダー ■

○赤丸は休診日です

5月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土

6月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月

7月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木

診療日・休診日のお知らせ

休日となる月曜日は通常通り診療を行います。そのための振替休日が原則として同じ月の第1土曜日となります。
※詳しくは各診療科にお問い合わせください。



社会福祉法人 恩賜財団済生会支部

大阪府済生会中津病院

〒530-0012 大阪市北区芝田2丁目10番39号
TEL:06-6372-0333(代表)

○初診の方・再診で予約のない方 8:30~11:30(再診受付機8:00~)
○再診で予約のある方は、ご予約の診療時間までに受付をお済ませください。○休診日 第2・第4土曜、日曜、祝日(月曜除く)、12/31~1/3
令和7年4月25日発行 第123号 発行元:大阪府済生会中津病院 広報課 お問い合わせ 06-6372-0333

WEBサイトをご覧ください

<https://www.nakatsu.saiseikai.or.jp/>
携帯・スマホの方はこちらよりアクセス▶



夜中のいびきと日中の眠気…、
ほっておくと命に関わるリスクも。

呼吸器内科 部長 上田 哲也



SASは、家族や周囲の人から「いびきがうるさい」「呼吸が止まっている」という指摘があつて気付くケースが多いです。自覚症状として、夜間に熟睡できていないので日中に強い眠気が出ます。仕事中でもあつても我慢できずに寝てしまったりします。また、睡眠中に何度も目が覚める、呼吸が苦しい夢をみる、起床時に頭痛やだるさを感じる、などの症状も、SASが原因と考えられます。放置しておくとう、高血圧や糖尿病、狭心症、心筋梗塞などの合併症を引き起こす恐れもあります。

睡眠時のいびきと
無呼吸に注意

睡眠時無呼吸症候群のこと

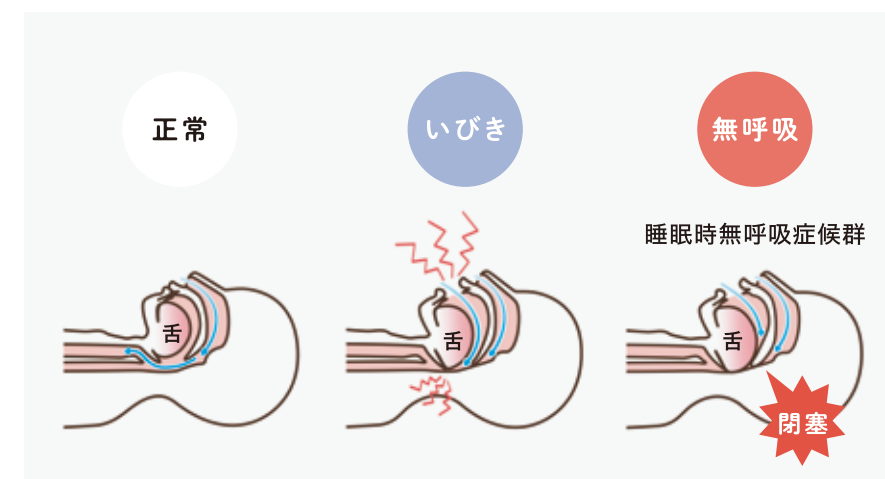
Theme

病気のギモン??

呼吸器内科

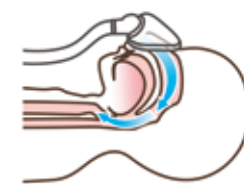
肥満が一番の原因だが、あごの形も

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、睡眠中に何度も無呼吸を繰り返す病気です。無呼吸とは呼吸が10秒以上停止した状態のことで、これが7時間の睡眠中に30回以上、または1時間に5回以上ある場合はSASと診断されます。脳からの呼吸の指令が止まることで起こる中枢性睡眠時無呼吸もありますが、大半は肥満などが原因で気道が狭くなることによつて起こる閉塞性睡眠時無呼吸です。睡眠中はのどの緊張が緩むために気道が狭くなりますが、特に肥満の人はのどの周りや舌にも脂肪が蓄積しており、空気が通る十分なスペースがなくなってしまうのです。狭いのを空気が通過しようとして抵抗が生じて発生するのが「いびき」です。さらに空気の通り道が塞がれると、無呼吸になります。ただ、肥満でなくとも日本人は欧米人に比べてあごが小さいため、気道が狭くなりやすく、SASになるリスクが高いです。



教えて先生 病気のギモン？

代表的な治療法である CPAPとは



SASの診断方法としては、まずはご自宅で夜間簡易モニター検査を行っていただきます。その結果次第で、1晩入院していただき、睡眠中の脳波、呼吸、いびき音、血中酸素濃度などを詳細に調べる「ポリソムノグラフィー検査」を受けていただきます。治療法として、生活習慣の改善が必要ですが、一般的なのはCPAP（持続陽圧呼吸療法）です。CPAPとは鼻マスク式の人口呼吸器で、寝ている間の無呼吸を防ぐために圧力をかけた空気を送り続け、気道を開きます。よく患者さんから「一生続けないといけないのですか？」という質問を受けますが、あくまでも対症療法です。体重減少によって装着しなくてもよくなることもあります。基本的には継続することが必要なことが多いです。軽症の場合は、マウスピースでの治療が適応となります。マウスピースで落ち込んでいるあごを少し前に出すことで気道を広く保ち、いびきや無呼吸の発生を防ぎます。

もっと睡眠を 大切にしてほしい

SASは、すぐに命に関わる病気ではないので、どうしても病院に行くのが後回しになりがちです。ただ、睡眠の質が下がると、日常生活におけるパフォーマンスが落ちたり、体の不調やさまざまな病気の原因になったりします。日本人は忙しいとつい睡眠時間を削りがちですが、睡眠の大切さについてもっと真剣に考えてほしいです。もし、身近な人からいびきの指摘を受けたら、気になる症状があれば、ぜひ一度受診してみてください。



TEAM 呼吸器内科

地域医療への貢献を目指し、 あらゆる呼吸器診療の ニーズに対応

13名もの呼吸器内科医がいる病院はなかなかありません。その豊富なスタッフが他科、他職種と密に連携し、呼吸器におけるあらゆる検査と治療に対応できる体制を整えています。中でも、近年治療薬の進歩が目覚ましい肺がんについては特に力を入れており、新たな治療法を含め、患者さんに寄り添った医療を提供できるように取り組んでいます。

呼吸器内科 部長 上田 哲也

最近ハマっているコト

「三線」

沖縄料理店に通ううちに自分も三線が弾きたくなり、教室に通うように。ただ、沖縄民謡専門の教室なので、やりたかったBEGINの曲は永遠にできそうにありません(笑)。



新任部長

新任部長7人をご紹介します。

済生会中津病院

とやま ひろちか
外山 博近

外科・消化器外科 主任部長

Profile
1988年 宮崎県立宮崎南
高等学校卒業
1994年 神戸大学
医学部卒業
2017年 神戸大学
肝胆膵外科
准教授
2024年 神戸大学
肝胆膵外科
病院教授

前任の神戸大学を中心
に、進行癌の拡大手術
や脾臓の腹腔鏡・ロボット
手術のエキスパートとし
て1000例を超える
脾臓手術に携わってきま
した。他院で手術が難しい
患者さんでも手術できる
ことがありますので、ぜひ
一度ご相談ください。

の み たけお
野見 武男

外科・消化器外科 部長

Profile
1997年 奈良県立医科大学卒業
2010年 奈良県立医科大学
消化器外科 助教
2013年 バリ第5大学 留学
2014年 奈良県立医科大学
消化器外科 講師
2023年 ヨーロッパ内視鏡外科学会
手術ビデオ部門最優秀賞受賞
専門は消化器外科全般、
特に肝臓領域の腹腔鏡、ロボット手術

消化器疾患、特に肝臓疾
患に対してあらゆる手術
に対応します。約30年間の
外科医としての経験と確
かな技術をもとに、地域の
方々に対して高度な医療
を提供します。安心してご
相談ください。

みぞぐち かずひろ
溝口 和博

心臓血管外科 部長

Profile
1995年 香川大学卒業
2002年 同大学院修了
2003年 神戸大学心臓血管外科へ
移籍後、同附属病院、姫路循環器病
センター、住友病院で研鑽を積む
2013年より中津病院で診療に従事

心臓血管外科の診療を
担当しています。このた
び、2025年4月より
心臓血管外科部長を拝命
しました。患者の皆さんに
信頼される手術治療を提
供できるよう、尽力してい
きます。



耳鼻咽喉科・頭頸部外科 部長

ひがしの まさあき
東野 正明

Profile
1993年 大阪教育大学附属高等学校
天王寺校舎卒業
2000年 大阪医科大学卒業
同年 耳鼻咽喉科入局
2007年 大阪医療センター 医員
2012年 済生会中津病院 医員
2013年 大阪医科大学 助教
2017年 同 講師
専門は耳鼻咽喉科全般、
特に頭頸部腫瘍、喉頭嚥下

頭頸部腫瘍（唾液腺腫
瘍、甲状腺腫瘍含む）、喉
頭音声嚥下の分野を中心
とする約3000件の手
術経験を生かして、機能温
存や整容面にも配慮し、
丁寧な説明のもと、真摯
な医療を心がけています。

泌尿器科 部長

うへはら ひろふみ
上原 博史

Profile
2007年 大阪医科大学 泌尿器科
2013年 Harvard Medical School
Brigham and Women's
Hospital Division of
Transplant Surgery
Research Laboratory
2022年 大阪医科大学 泌尿器科
診療准教授

低侵襲手術を積極的に
行い、根治性とQOLの両
立を目指した手術を心が
けています。患者さんと、
そのご家族も含めしっか
りとお話をお伺いし、よく
ご相談させていただいた
上で、治療方針を選択す
るようになっています。

脳神経内科 部長

みの としかず
三野 俊和

Profile
2008年 大阪市立大学
医学部附属病院 臨床研修医
2010年 大阪市立大学
医学部附属病院 神経内科
2011年 市立岸和田市民病院
神経内科
2013年 大阪市立大学
医学部附属病院 神経内科

はじめまして。この度、
中津病院脳神経内科に
赴任しました三野俊和と
申します。皆様のお役に
立てるよう努めますの
で、どうぞよろしくお願
いします。

乳腺外科 部長

ふじおか さ え
藤岡 沙江

Profile
2010年 滋賀医科大学卒業
2012年より大阪公立大学、
住友病院で研鑽を積み、2020年
大阪公立大学大学院卒業
大学病院勤務などを経て、2024
年より中津病院勤務

乳がんの治療を中心に
手術や薬物療法を行なっ
ています。治療の進歩とと
もに、病気に悩む期間も
長くなっています。前任の
部長の意思を引き継ぎ、
患者さんとの対話を大切
に治療していきたいと思
います。



消化器内科 医師

つじもと ゆうり
辻本 優梨

皆様のお役に立てるよう努力していきます。



循環器内科 医師

ましま あきら
間島 映

患者さん第一の丁寧な診療を心がけますので、よろしくお願ひします。



脳神経内科 医師

きむら ひろこ
木村 裕子

生活背景も意識した診療を行います。



外科 医師

おぐら ゆうた
小倉 佑太

肝胆膵外科を専門にしています。より良い医療を提供すべく尽力します。



乳腺外科 医師

きくかわ ゆうこ
菊川 祐子

適切な治療を提供できるよう精進します。



整形外科 医師

やぶ あきと
藪 晋人

患者さん一人一人に寄り添った治療を提供できるように頑張ります。



整形外科 医師

たちばな たくや
橘 拓也

一人一人に寄り添った親身な診療を心がけていきます。

整形外科 医師

すぎばやし りょういち
杉林 遼一

人工関節手術のお話を聞きたいという患者さんがいらっしゃいましたら、お気軽に受診してください。



整形外科 医師

さとう まさとし
佐藤 雅俊

患者さんに寄り添った診察を心がけて頑張ります。よろしくお願ひします。



呼吸器外科 医師

ほりぐち じゅりあん
堀口 寿里安

患者さんにベストな医療を提供できるように努めます。



泌尿器科 医師

うさみ よしと
宇佐美 福人

色々な悩みに取り組めるよう励みます。



産婦人科 医師

ゆ さは
兪 史夏

患者さんを尊重した診療を心がけています。



産婦人科 医師

きたの さき
北野 佐季

地域の医療に貢献できるよう頑張ります。

麻酔科 医師

なかの かずな
中野 一菜

快適な周術期となるようサポートします。



麻酔科 顧問

ふくみつ かずお
福光 一夫

妊産婦とお子さんの麻酔を専門としています。お役に立てるよう努めます。



消化器内科

2年目内科専攻医
きたばやし ちはる
北林 千遥

消化器内科

2年目内科専攻医
なかやす ゆま
中安 由茉

糖尿病内分泌内科

3年目内科専攻医
つるた めい
鶴田 芽依

糖尿病内分泌内科

1年目内科専攻医
よしい たかひろ
吉井 隆浩

循環器内科

1年目内科専攻医
こう ぶんとう
黄 文東

呼吸器内科

3年目内科専攻医
ふじもと さやか
藤本 さやか

呼吸器内科

3年目内科専攻医
みやもと こうだい
宮本 滉大

呼吸器内科

1年目内科専攻医
なかやま そういちろう
中山 聡一郎

膠原病内科

1年目内科専攻医
おかだ こうへい
岡田 浩平

膠原病内科

1年目内科専攻医
はった むねゆき
八田 宗之

血液内科

3年目内科専攻医
かみどう さくら
上堂 さくら

腎臓内科

1年目内科専攻医
たなはし ゆうた
棚橋 祐太

腎臓内科

1年目内科専攻医
いざわ しょうすけ
伊澤 正祐

外科

1年目専攻医
むらかみ もとはる
村上 元春

外科

1年目専攻医
はしもと なおゆき
橋本 直之

整形外科

2年目専攻医
おかもと よしき
岡本 吉輝

整形外科

1年目専攻医
やまうち あきら
山内 彬

脳神経外科

3年目専攻医
ひらもと みちお
平元 路生

脳神経外科

2年目専攻医
うちやま よしたか
内山 義崇

形成外科

2年目専攻医
さい しょう
蔡 翔

泌尿器科

3年目専攻医
ひがしお たくや
東尾 卓弥

小児科

3年目専攻医
の だ えりか
野田 絵理香



地域連携医

地域連携医(登録医)として
ご協力いただいている診療所・
クリニックをご紹介します。

城医院

診療科目 糖尿病内科、循環器内科、内科

アクセス 〒561-0833
大阪府豊中市庄内幸町2-12-4
TEL 06-6331-4830

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00 (受付 9:00~11:45)	●	●	●	●	●	●	/
17:00~19:00 (受付 17:00~18:45)	●	●	●	/	●	/	/

※休診日: 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

【HP】<https://jo-iin.com/>



地域の皆様へ Message

地域医療で皆様の健康を
サポートします。お気軽に
ご来院ください。

院長 城 聡一 先生



谷野医院

診療科目 内科、循環器内科、
呼吸器内科、消化器内科、小児科

アクセス 〒561-0801
大阪府豊中市曽根西町3-7-8
TEL 06-6852-1271

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	/
17:00~19:00	●	●	●	●	●	/	/

※休診日: 土曜午後・日曜・祝日



地域の皆様へ Message

小児定期接種、成人健診結果
異常、年輩の方の市民健診、
介護保険在宅医療可です。

院長 谷野 祐介 先生



Nakatsu いっくごるん

管理栄養士から >>> **ストレス**が気になる方へのおすすめレシピ

帆立とセロリの中華風マリネ



■調理時間: 10分(漬け込み時間を除く) ■1人前当たりの栄養価 エネルギー: 55kcal / たんぱく質: 5.3g / 食塩相当量: 0.7g

ヘルシー POINT

帆立に含まれるタウリンや亜鉛は、疲労回復・酸化ストレス軽減に役立ちます。セロリは亜鉛の吸収を助けるビタミンCやクエン酸が豊富で、あの特徴的な香りにはイライラを緩和するといわれる成分が含まれています。

材料(4人前)

帆立貝柱※……………4つ(約120g)
セロリ……………1本(約160g)
(A) 砂糖……………小さじ2
ぽん酢しょうゆ……………大さじ2
おろししょうがチューブ……………2cm
ごま油……………小さじ2
(お好みで)鷹の爪、こしょう……………少々
※帆立の代わりに、アサリやホタルイカを使っても
おいしく召し上がれます。

作り方

- ① セロリは筋を取り除き、葉先ごと斜め薄切りにする。
- ② 帆立は一口大に切る。
- ③ ボウルで材料(A)を合わせマリネ液を作り、
①②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 最後にごま油、お好みで鷹の爪、こしょうを入れて
さっと和える。
- ⑤ 30分以上冷蔵庫に入れて味を馴染ませたら、
小皿に盛り付ける。