

診察担当表

対象期間：2023年12月1日～31日
 ※予定は変更となる場合がございます。ご不明な点は、総合受付または外来受付にお問い合わせください

はるひ呼吸器病院 外来診察担当表

●…内科 ●…呼吸器内科 ●…消化器内科 ●…循環器内科 ●…呼吸器外科 ●…リウマチ内科

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	第1診察室	小橋 ●	齊藤 ●	小橋 ●	齊藤 ●	小橋 ●	齊藤 ●
	第2診察室	西江 ●	櫻井 ●	米田 ● 【予約制】	西江 ●	直海 ●	小橋 ●
	第3診察室	加藤 ●	小佐野 ●	脇田 ●	佐々木 ●	小佐野 ●	直海 ●
	第4診察室	佐々木 ●	岩村 ●	櫻井 ●	岩村 ●	岩村 ●	-
	第5診察室	服部 ●	高橋 ● 【第1・第3】	-	-	-	-
セカンドオピニオン外来		午後（日時要相談） 齊藤（呼吸器内科） ※予約制					

※はるひ呼吸器病院では、救急対応を行っております。 休診日：日曜・祝日
 急な発熱・喘息発作等の内科的疾患は、24時間対応させていただきます。

須ヶ口クリニック 外来診察担当表

●…呼吸器内科

外来診察時間		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	9:00～12:00 (受付8:30～11:00) (新患受付8:30～10:30)	米田 ●	米田 ●	齊藤 ●	米田 ●	休診	休診
	夕方	齊藤 ●	齊藤 ●	齊藤 ●	齊藤 ● ※診察終了18:00	休診	

須ヶ口クリニック夕診に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、当面の間、須ヶ口クリニックの夕診は下記の患者さまに限りご受診いただけます。

◆かかりつけ患者さま（定期受診のみ）◆
 発熱症状のある方は、はるひ呼吸器病院へお問合せ下さい。(TEL:052-400-7111)
 ※状況により変更する可能性があります。最新の情報は、はるひ呼吸器病院もしくは須ヶ口クリニックへお問合せください。

外来休診のお知らせ

- 12月7日(木) はるひ呼吸器病院 呼吸器内科 齊藤 休診
- 12月5日(火) 須ヶ口クリニック <<夕診>> 休診
- 12月6日(水) 須ヶ口クリニック <<午前診・夕診>> 休診
- 12月7日(木) 須ヶ口クリニック <<夕診>> 休診
- 12月11日(月) 須ヶ口クリニック <<夕診>> 休診
- 12月12日(火) 須ヶ口クリニック <<夕診>> 休診
- 12月13日(水) 須ヶ口クリニック <<午前診・夕診>> 休診
- 12月19日(火) 須ヶ口クリニック <<夕診>> 休診
- 12月28日(木) 須ヶ口クリニック <<午前診・夕診>> 休診

2023年度年末年始について

- はるひ呼吸器病院 2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水) 休診
 - 須ヶ口クリニック 2023年12月28日(木)～2024年1月5日(金) 休診 (須ヶ口クリニックは2023年1月9日(火)より通常診療)
- はるひ呼吸器病院では、救急対応を行っております。急な発熱・喘息発作等の内科的疾患ははるひ呼吸器病院へお問合せください

最新の休診情報はこちらからご確認ください



清須の息吹

K I Y O S U N O I B U K I



無料送迎車

平日(土日、祝日除く)に「はるひ呼吸器病院」の白のワゴン車で無料送迎を行っています。

西春駅 西口 発	はるひ呼吸器病院	須ヶ口駅 南口 発 (須ヶ口クリニック 経由)	はるひ呼吸器病院 発
8:20	9:40	8:47	11:25
9:20	10:05	(8:50)	発
9:50	10:30		
10:15	10:55		
10:45	12:05		
11:05	発		

○内は須ヶ口クリニック出発時刻

※交通事情により、発着の遅延、乗降場所の変更等がある場合があります。
 ※やむをえず、予告なく運休になる場合がありますのでご了承ください。

送迎車 乗り場
 はるひ呼吸器病院 前：正面玄関 売店前タクシー乗り場
 須ヶ口クリニック 前：正面 敷地内駐車場
 西 春駅：名鉄西春駅 西口 ローター内
 須ヶ口駅：名鉄須ヶ口駅 南側 ローター内

面会時間

全日	2A・3A病棟	13:30～16:00
	3B病棟 (予約制)	15:00～16:30

【予約方法】
 電話・総合受付にて承ります。
 下記のお時間にお問合せください。
 (平日8:30～17:00 土曜8:30～12:00)
 ※1患者さまにつき、1日1回、1家族2名まで30分以内となります。

医療法人清須呼吸器疾患研究会
 はるひ呼吸器病院 〒452-0962 愛知県清須市春日流8番地1
 TEL:052-400-7111 FAX:052-400-7133
 須ヶ口クリニック 〒452-0905 愛知県清須市須ヶ口2332番地2
 TEL:052-400-5281 FAX:052-400-7097

Facebook ページは
 こちらから>>>

“ いいね! ” お待ちしています♪
 発行日 / 2023年11月29日 発行 / 医療法人清須呼吸器疾患研究会



contents

特集 第1回 睡眠時無呼吸症候群

- はるひ呼吸器病院は『きよすイルミ2023』を応援しています!
- 今月の一品「揚げさばのおろし和え」



睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は眠り出すと呼吸が止まってしまう病気です。今月号では病気について・睡眠の質と評価について詳しくお話します。

Q 睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群は眠り出すと呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため、目が覚めて再び呼吸し始めますが、眠り出すとまた止まってしまう。これを一晩中繰り返すため、深い睡眠がまったくとれなくなり、日中に強い眠気が出現します。酸素濃度が下がるため、これを補うために心臓の働きが強まり、高血圧となります。酸素濃度の低下により動脈硬化も進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。さらに睡眠不足によるストレスにより、血糖値やコレステロール値が高くなり、さまざまな生活習慣病やメタボリック・ Syndrome がひきおこされます。



日常生活でこのような症状はありませんか？

★ 眠っているとき

- いびきをかく
- 息が止まる
- 息が苦しくて目が覚める

☀ 昼間起きているとき

- 居眠りをしてしまう
- 集中力がつづかない
- 朝起きるのが辛い
- 強い眠気を感じる

当てはまる症状はありましたか？
あった方はぜひ下記の質問にお答えください。

日中の眠気を評価するための質問

睡眠時無呼吸症候群を調べるには、まずは問診で生活習慣や症状について聞き取りを行います。そして睡眠の状態について、おもにつぎの調査表を用いて調べます。24点満点のうち、11点を超えると眠気は強いと判断され、睡眠時無呼吸症候群の疑いが強いと考えられます。

決して眠くならない・・・0 たまに眠くなる・・・1 しばしば眠くなる・・・2 眠くなることが多い・・・3

座って読書をしているとき	0	1	2	3
座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
会議、映画館などで静かに座っているとき	0	1	2	3
乗客として車に1時間以上乗っているとき	0	1	2	3
午後横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
座って人と話をしているとき	0	1	2	3
昼食を取った後（飲酒なし）、静かに座っているとき	0	1	2	3
座って手紙や書類など書いているとき	0	1	2	3

合計 /24点



5点未満	日中の眠気は少ない
5～10点	日中に軽度の眠気あり
11点以上	日中の強い眠気あり



あなたの結果はいかがでしたか？
来月号では検査・治療方法について詳しく掲載予定です。
当院ではPSG検査専用の病室を3部屋設置しています。
いびきなど睡眠時に気になる症状がある際は、ぜひはるひ呼吸器病院にご相談ください。

はるひ呼吸器病院は『きよすイルミ 2023』を応援しています！



現在、清洲城にて開催されている『きよすイルミ 2023』に、はるひ呼吸器病院が協賛しています。年を重ねるごとに洗練され、清洲城周辺が美しいイルミネーションに包まれる中、今年度のコンセプトは清須の絢爛華麗な桜まつり〈コロナ禍が明けた世界〉ということで、素晴らしいプロジェクションマッピングが披露されています。清洲古城跡公園周辺も見事なイルミネーションに包まれ、美しい雰囲気が広がっています。ぜひ一度足を運んでみてください。

またプロジェクションマッピングの最後に協賛として、はるひ呼吸器病院の病院名が投影されていますのでご覧いただければ幸いです。これからも地域の活性化に寄与するイベントを盛り上げ、支えていきたいと考えています。

開催期間	令和5年12月25日まで
点灯時間	17時から21時（毎日点灯）
会場	清洲城・清洲古城跡公園周辺

今月の一品

揚げさばのおろし和え

材料 4人分

さば(3枚おろし) 2枚
塩 2つまみ

★酒	大さじ1	大根	200g
★みりん	大さじ1	●酢	大さじ2
★しょうゆ	大さじ1	●砂糖	大さじ1.5強
★砂糖	小さじ1/2弱	●塩	少々
★おろししょうが	適量		
片栗粉		水菜	
揚げ油			

作り方

- ① さばの下処理をする：さばに塩をふり15分程置き、キッチンペーパーで余分な水分を拭く。
- ② さばを2～3cm幅の食べやすい大きさに切る。
- ③ ★を合わせ、半日程さばを漬け込む。
- ④ さばに片栗粉をまんべんなくまぶし、揚げる。
- ⑤ 大根をおろし、ざるに入れて水切りをする。
- ⑥ ●を合わせ、大根おろしに混ぜる。(●を鍋に入れ、火にかけて沸騰させると酸味が飛びまろやかになります。)
- ⑦ 揚げたさばと⑥を和えて、盛り付け水菜を添える

豆知識

大根には「ジアスターゼ」という消化酵素が含まれています。ジアスターゼは胸やけや胃もたれを防ぐ効果があるので、消化不良や二日酔いの時にも効果的です。



管理栄養士の健康レシピ