

●発行責任者 吉田 俊彰 ●〒860-0855 熊本市中央区北千反畑町2番5号 TEL/096(343)7450 e-mail/nadesiko@kiseikai.or.jp ホームページ/http://www.kiseikai.or.jp

睡眠障害内科のご案内

当院は特に睡眠時無呼吸症候群（SAS）の患者様が多く、専門的な診療体制を整えています。

当院は特に睡眠時無呼吸症候群(SAS)の患者様が多く、簡易検査からPSG（終夜睡眠ポリグラフ検査）まで対応できる専門的な診療体制を整えています。

睡眠時無呼吸症候群は、いびきや無呼吸だけでなく、日中の眠気・集中力低下・高血圧など、生活の質や健康に大きく影響する疾患です。

当院では、豊富な診療経験をもとに、問診・検査・治療まで一貫したサポートを提供しています。



●主な対象疾患

睡眠時無呼吸症候群	不眠症	過眠症	概日リズム睡眠障害	むずむず脚症候群
				
いびき、無呼吸、日中の眠気	寝つきが悪い、途中で目が覚める	十分に寝ても眠気が続く	生活リズムの乱れ	足の不快感で眠れない

当院の特徴

- 睡眠時無呼吸症候群の診療実績が豊富**
多くの患者様を診療してきた経験を活かし、症状の背景を丁寧に評価します。
- 自宅で行える簡易検査に対応**
睡眠中の呼吸状態を測定し、負担の少ない検査で診断につなげます。
- PSG（終夜睡眠ポリグラフ検査）を院内で実施**
脳波・呼吸・心電図・筋電図などを一晩かけて測定し、より精密な診断が可能です。
- SASの重症度評価や、他の睡眠障害の鑑別にも役立ちます。**
- CPAP療法の導入・継続フォロー**
治療開始後も、機器の使用状況や症状の変化を確認しながらサポートします。
- 生活習慣の見直しも含めた総合的なアプローチ**
睡眠環境や生活リズムの改善も含め、無理のない治療を提案します。

このような方は
ご相談ください

家族に
「いびきが大きい」
「呼吸が止まっている」
と言われる



朝起きたときに
頭が重い、
疲れが取れない



日中の眠気が強く、
仕事や運転に
支障が出る



高血圧や肥満があり、
睡眠時無呼吸が心配



CPAP治療を
続けているが、
フォロー体制に
不安がある



精密検査（PSG）
を受けたい



診療の流れ

- 初診予約
- 問診・睡眠状況のヒアリング
- 簡易検査またはPSG検査のご案内
- 診断結果の説明と治療方針の決定
- CPAP療法や生活指導などの継続フォロー

睡眠障害内科(窓口)／TEL.096-343-6161

外来担当医師予定表

外来医師予定表については当院ウェブサイトにてご確認ください



表参道
吉田病院
Yoshida hospital
NEWS

教えて、ドクター！

vol.88

代謝内科
診療部長
橋本章子
はしもと
しょうこ



【略歴】

- 熊本県立熊本高等学校卒業
- 熊本大学医学部医学科卒業
- 熊本大学病院 代謝内科研修医
- 国立熊本病院
- (現 国立病院機構熊本医療センター)内科研修医
- 熊本市立熊本市民病院 代謝内科レジデント
- 熊本大学大学院医学研究科 博士課程修了
- 熊本大学大学院医学教育部(研究生)期間満了
- 国立病院機構熊本医療センター 内科医員
→糖尿病・内分泌内科医長→同 副部長

【所属学会】

- 日本内科学会認定内科医
- 日本糖尿病学会
- 日本内分泌学会

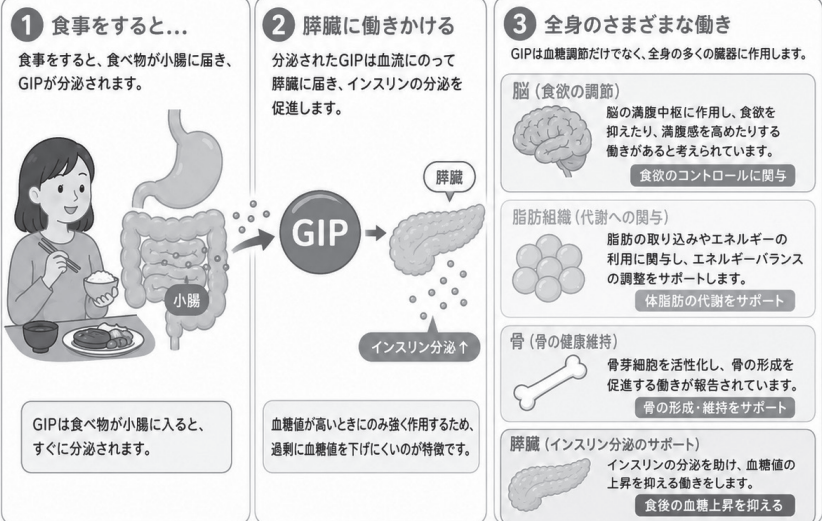


GIPの働きについて

GIPの働き

(グルコース依存性インスリン分泌刺激ポリペプチド)

GIPは、食事をすると小腸から分泌されるホルモンで、「インクレチン」の一種です。血糖値の調整だけでなく、脂肪代謝や食欲の調節、骨の健康など、全身のさまざまな働きに関与しています。



まとめ
GIPは、小腸から分泌されるインクレチンの一種で、インスリン分泌の促進を中心に、食欲の調節や脂肪代謝、骨の健康維持など、体全体の代謝バランスを保つために重要な役割を担っています。

GIPは、健康的な
体づくりに欠かせない
ホルモンです。

食事 → 小腸からGIPが分泌 → 膵臓へ作用しインスリン分泌を促進 → 全身の健康維持に貢献

今回は、ここ数年で糖尿病や肥満症の治療を大きく変え、ニーズでもよく耳にする新しい薬「GLP-1」受容体作動薬（GLP-1RA）・GLP-1/GIP受容体作動薬（GLP-1/GIPRA）について分かりやすくお話しします。

② 食べ過ぎを防ぐ
胃腸の動きをゆっくりにして満腹感を長持ちさせます。

③ 体重を減らす
脳に働きかけて食欲を優しく抑えます。また脂肪細胞に働きかけて脂肪代謝を調節します。

リスク「ナルコペデ」が高まります。また、食事療法や運動療法を怠ったままに、薬をやめた時に元の体重以上にリバウンドする可能性が非常に高いです。そのため、十分なタンパク質の摂取と適度な運動を組み合わせることが不可欠です。

② 使い始めの症状
吐き気、胸焼け、便秘などの胃腸症状が出る場合があります。数週間慣れることが多いですが、つらい時は我慢せずご相談ください。

1 体の中にいる「インスリンの応援団」

私たちは食事をすると、小腸から「GLP-1」や「GIP」というホルモンが分泌されます。これらは、すい臓に向かって「血糖値を上げるインスリンを出して」と指令を送る、「いわば「インスリンの応援団」です。この薬は、応援団の動きを真似て、体の中で「血糖値を下げるスイッチ」を押してくれる。

2 この薬の「3つのメリット」

この薬には、これまでの治療薬にない特徴があります。
① **低血糖になりにくい**
血糖値が高いときだけ働くため、単独の使用では低血糖がほとんど

3 毎日飲む？週に1回注射？

生活スタイルに合わせて、タイプを選べるのも大きな特徴です。
① **毎日飲むタイプ**
一例 商品名「リベルサス（GLP-1RA）」
② **週に1回注射するタイプ**
一例 商品名「オセンピック 肥満症ではウーエー（GLP-1RA）」「メンシクロ 肥満症ではゼンパウンド（GLP-1/GIP RA）」など

4 正しく使うために「知ってほしい」注意点

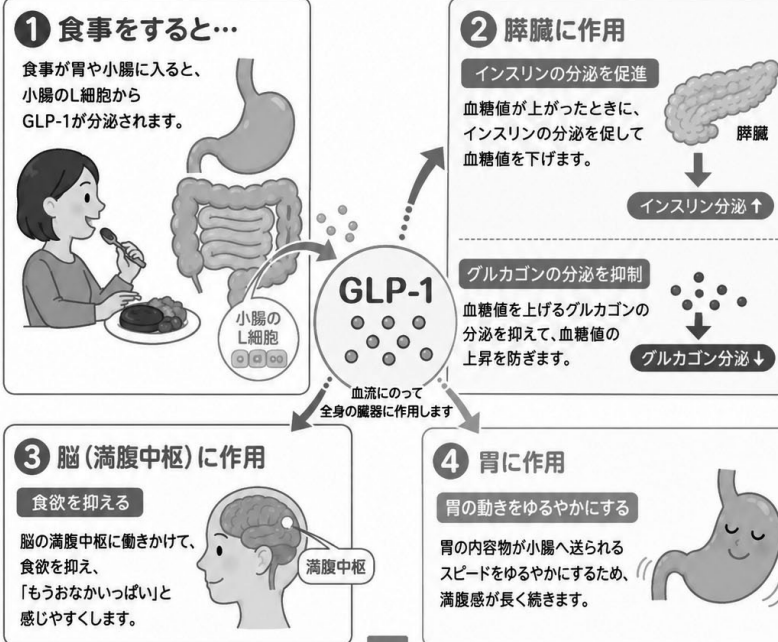
とても優れた薬ですが、正しく使わないと思われ落とし穴があります。
① **筋肉の減少とリバウンドに注意**
食欲が落ちて食事量が減ると、脂肪だけでなく「筋肉」まで一緒に落ちてしまふことがあります。筋肉が減ると代謝が下がり、将来的に瘦たきりなど

③ **美容目的の自由診療に潜むリスク**
これらはあくまで糖尿病という「病気を治療するための医療用医薬品」です。最近インターネットの自由診療（美容ダイエット等）で安易に購入するトラブルが増えています。万が一、重い副作用が起きても、自由診療の場合は国の「医薬品副作用被害救済制度（医療費などの公的救済）」の対象外になってしまいます。
（最後に）
この薬は、医師の指導のもとで、食事・運動療法とセットで行うからこそ安全に効果を発揮します。「自分の治療にも使える？」など、気になることがあれば診察室で気軽に尋ねてください。一人三脚で、あなたに合った治療と一緒に考えましょう！

GLP-1の働きについて

GLP-1の働き

GLP-1（グルカゴン様ペプチド-1）は、食事のあとに小腸から分泌されるホルモンで、血糖値のコントロールや食欲の調整に重要な役割を果たします。



※GLP-1は体内で数分で分解されるため、薬では分解されにくく、効果が長く続くように工夫されています。

介護保険で何ができるの？

介護保険における地域密着型サービスについて⑦

居宅介護支援事業所 なでしこ
武田 リナ

今回は「介護保険における地域密着型サービス」シリーズの第7回目として、「地域密着型通所介護」について説明します。

地域密着型 通所介護とは？

日中、利用定員18人以下の小規模のデイサービスなどに通ってもらい、食事、入浴、その他の必要な日常生活の支援や生活機能訓練などを日帰りで提供するサービスで、利用者の心身機能の維持向上と、ご家族の介護負担の軽減を図ります。

サービス費用

(自費負担1割の方の1日あたりの基本単価)

7時間以上8時間未満の利用の場合				
要介護①	要介護②	要介護③	要介護④	要介護⑤
753円	890円	1,032円	1,172円	1,312円

※上記の他に入浴などの各種加算+食べた分の食費がかかります。
※要支援の方については、介護予防・日常生活支援総合事業に移行しました。



利用できる方

1. 原則65歳以上であること。あるいは40～64歳で特定疾病による要介護認定を受けている人。
2. 事業所と同一の市町村に住民票があること。



介護保険の事でご不明な点やお困りの際は、
居宅介護支援事業所 なでしこまでご連絡、ご相談ください。

tel 096-343-7458

お気軽に
ご相談ください！

健康講演会開催のお知らせ

2026年度
テーマ

のんびり健康塾

「予防医療～健康な未来をめざして～」



参加無料

シリーズ6回目 どうぞ皆様お誘いあわせの上で参加ください。

表参道吉田病院主催 第59回健康講演会

予防
医療

～ 健康な未来をめざして ～

講師／表参道吉田病院 診療部長 柏原光介(呼吸器内科)

お問い合わせ

●表参道吉田病院
電話／(096)343-6161
(担当／医療連携室 木村)

●介護老人保健施設なでしこ
電話／(096)343-7450
(担当／看介護部 坂本)

●日時／令和8年 10月24日(土) 14:00～15:00(13:30開場) ●場所／碩台地域コミュニティセンター

※事前申し込み不要、参加費は無料です。※お車でお越しの方は、当院の駐車場をご利用下さい。※実際に運動することがありますので、動きやすい服装でお越しください。

NADESHIKO INFORMATION

なでしこ広場

「表参道 吉田病院」や「介護老人保健施設 なでしこ」の様々な情報をお届けします。

健康講演会

4/4

自分らしく生きるために
～認知症の早期発見と治療～

令和8年4月4日(土)に碩台地域コミュニティセンターにて、当院主催の第57回健康講演会が開催されました。

今年度は「予防医療～健康な未来をめざして～」をテーマに4月、7月、10月と3回の開催を予定しています。

第1回目となる今回は当院診療部長 天野朋子医師より、「自分らしく生きるために～認知症の早期発見と治療～」と題して講演していただきました。

まずは加齢による物忘れと認知症による物忘れの違いについてのお話から始まり、認知症の4つの種類と初期症状などについて教えて頂きました。認知症の約半数を占めるアルツハイマー型認知症では、脳の中にアミロイドβという特殊なタンパク質がうまく排出されず蓄積されてしまい、神経細胞が減少し認知機能が低下してしまうそうです。

次にアルツハイマー病の治療薬について教えて頂きました。アルツハイマー病の治療薬には、いま残っている神経細胞の動きを高める作用が期待できるそうです。残っている機能が十分にありうちに服薬を始めることが、「よい状態」を長く維持するポイントだそうです。そのためまずは、かかりつけ医や専門外来に相談・受診をすることが大切ということですので、認知症について気になるという方は、早めの病院受診を検討しましょう。

最後に医療連携室の木村MSWよりグループホームこ・こ(CO・CO)についての紹介がありました。グループホームとは認知症の利用者を対象にした専門的なケアを提供するサービスです。利用者が可能な限り自立した日常生活を送る



ことができるよう、認知症の利用者がグループホームに入所し、家庭的な環境と地域住民の交流のもとで食事や入浴などの生活上の支援や機能訓練などのサービスを受けることができます。

今回は雨で足元の悪い中、16名の方にご参加いただき誠にありがとうございました。

(リハ科・山下)

7/4

禁煙外来について

7月4日(土)、碩台地域コミュニティセンターで、当院主催の健康講演会を開催しました。今回は、当院副院長・呼吸器内科医師の田中不二穂が「禁煙外来について」をテーマに講演し、喫煙が健康に及ぼす影響や禁煙治療について、分かりやすくお話ししました。

講演では、たばこの起源や生産状況にも触れ、日本は葉たばこの生産量で世界第43位である一方、熊本県は国内第1位の産地であることが紹介されました。また、たばこの煙には5,000～7,000種類もの化学物質が含まれ、そのうち200～250種類が健康に悪影響を及ぼす有害物質であることを説明。依存性のあるニコチン、発がん性物質を含むタール、体内の酸素不足を招く一酸化炭素など、それぞれが体を与える影響について解説しました。

さらに、自分が吸う煙だけでなく、副流煙にも多くの有害物質が含まれ、種類によっては主流煙より高い濃度となることや、喫煙は肺がんをはじめ、脳卒中や慢性閉塞性肺疾患(COPD)、心筋梗塞など、さまざまな病気のリスクを高めることが紹介されました。近年利用が増えている加熱式たばこについても、有害物質が含まれているため、「紙巻きたばこより安全とは言いきれませんが」と注意を呼びかけました。

禁煙外来では、医師のサポートと禁煙補助薬を使いながら、無理なく禁煙を目指すことができます。一定の条件を満たせば健康保険等を利用して治療を受けることができ、12週間で5回の診察を行いながら禁煙を進めていく流れが紹介されました。

また、健康面だけでなく経済面でのメリットについても紹介され、1日1箱



(450円)のたばこを吸う人では、禁煙することで年間約16万円、20年間では約328万円の節約につながるなどの試算が示されました。禁煙は意志の強さだけでなく、治療でサポートできる時代です。一人で悩まず、お気軽に禁煙外来へご相談ください。

当院では、今後も地域の皆さまの健康づくりに役立つ講演会を開催してまいります。次回の健康講演会は10月24日(土)の開催を予定しています。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

(診療情報管理室・三橋)

デイケアトピックス

楽しく作った「海」の壁画

7月に入り梅雨も明け、日差しが強い日が続いておりますので、なでしこデイケアではなんと!夏の壁画制作で、皆様も夏を感じられる様に「海」をご利用者の皆様と作りました。魚は好きな色で塗っていただき、うちわやヒマワリは手作業で作っていただきました。折角なら、海開きもしたいとの事で、利用者様に写真を撮らせていただき、皆様海に入っていました。今後も季節を感じる事をドンドン行い、皆様楽しんで頂ける様に行っていきます。



(なでしこ デイケア・岩永)

皆さん
気持ちよさそうに
海に入って
おられますね!

Co・Co(こ・こ)トピックス

満開のひまわり



とても綺麗なひまわりが
たくさん咲き誇りました!

デ イサービスこ・こでは、季節に応じた壁飾りをご利用者様と一緒に製作しております。今回は夏に向け花紙を使ったひまわりを製作していただきました。職員が作った見本を見ながら、皆さん夢中になって取り組まれていました。「薄い紙なのでなかなか難しい」と言われながらも上手に出来上がりました。デイルーム内の壁に華やかにひまわりが咲いています。玄関外には生花のひまわりも咲き、室内でも室外でもひまわりを楽しんでいます。今後もご利用者と一緒に製作を楽しんでいきたいと思います。



とても上手に
できました!



(デイサービス こ・こ(Co・Co)・市野)

OSがみくまトピックス

皆様お待ちしております!

デ イサービスかみくまは、半日型の地域密着型通所介護事業所です。当事業所は運動に特化しており、レッドコードや各種マシンを使用した様々な運動が実施でき、主にADLの維持・向上を目的とした施設となります。特に、初めてデイサービスを利用される方が多く、また男性の利用者が3~4割と多い特徴があります。※105歳の方も利用されています!

今回、レッドコード・マシンの特性や効果を説明した動画を作成しましたのでご紹介いたします。右記QRコードより当法人ホームページにアクセスし動画をご覧ください。私たちと楽しみながら運動したい方を募集しております。お気軽にお問い合わせください。



レッドコードエクササイズ



各種マシントレーニング

皆さんと一緒に体を動かしましょう!

〈お問い合わせ〉

☎ 096-322-3535 (担当/斎藤・楠原)

詳しい情報はコチラ



なでしこ基本理念

個人として、家族・社会の一員として自分らしい生活を、生きがいのある生活を共に考え、共に歩んでいきたい。

介護の知恵袋

熊本の暑さを乗り切る!

2026年の夏の過ごし方

こんにちは、皆さん! 2026年の熊本の夏が想像以上の暑さになると予想されています。そこで、今回は熊本独特の暑さと、涼しく過ごす為の方法についてお話したいと思います。

熊本の暑さの理由を知っていますか?

熊本がなぜこんなにも暑いのか?簡単に説明します。

熊本は温暖湿潤気候に属し、夏には高温多湿の状態が続くことが多いです。特に梅雨明けから秋口にかけて、気候が30度を超える日が続き、その上湿度も高い為、体感温度は実際の気温よりも高く感じられます。このような気候は、熱中症や、脱水症を引き起こしやすいので、特に介護や医療に携わる皆さんは注意が必要です。



涼しく過ごす為の方法

では、そんな暑い時期をどのように涼しく過ごすことができるのでしょうか。ここではいくつかのポイントを挙げます。

1 水分補給



こまめな水分補給は必須です。特に、外出する際は、あらかじめペットボトルを持ち歩く習慣をつけましょう。

2 涼しい服装



さらっとした素材の服を選び、涼しさをアップさせる工夫をしましょう。薄手の長袖も日差しから肌を守ってくれます。

3 室内環境の工夫



扇風機やエアコンの活用を忘れずに。クーラーが効く場所にいる事が重要ですが、直接当たらないように設定する事も大切です。

地域の涼みどころ



熊本市のホームページで検索すると、クーリングシェルターに指定している熊本市の施設及び民間施設が確認できることはご存じでしょうか? 令和8年6月時点で計200を超す施設があるそうです。意外な所で見つかりますよ! 施設の他にも、熊本市内の人気カフェでは、冷たいドリンクやスイーツを楽しむことができます。ぜひ利用され、毎日を涼しくお過ごし下さい。



(ヘルパーステーション・時田)