

KIZUNA



地域住民の方

×

善衆会病院

×

近隣医療機関

を繋ぐ

コミュニケーションマガジン

Vol.
103

令和8年 新春号
2026.New Year

ご自由にお取りください

特集
1

理事長・病院長より
新年のご挨拶



特集
2

睡眠時無呼吸症候群

健 全 新 年

新年あけましておめでとうございます。

昨年は気候変動の影響か酷暑日の続く、長く厳しい夏でした。

また過ごしやすい春や秋の季節も短くなったように感じられます。

日本の美しく素晴らしい四季の長短にも影響が出ているようです。

また、少子高齢化も徐々に進み、グローバリズムの拡大もあり外国人

の労働者も街中で多くみられるような気がいたします。一方、日本

で初めての女性総理大臣が誕生したこと、物価高騰、低賃金

などの改善を含め、政府への期待が寄せられています。

さて、本年は院内でのDX化も進み、紙ベースの諸連絡がなく

なりつつあります。そのため、省かれた時間をすべて患者さんの

応対から治療まで充実させる努力をしております。

身近なところでは、マイナンバーカードの利用があります。当院では、マイナンバーカードを利用した医療情報の取得に力を入れており、患者さん同意のもと過去の医療情報や薬剤情報の取得を行い、より適切で安心・安全な医療を提供できるように病院全体で取り組んでいます。

そして今年の病院スローガンは“創意工夫”としました。DX化が進み、チャットGPTなどでは種々のスタンダードなモデルができています。また、医療ではガイドライン、マニュアルが目前に沢山あります。しかし、それにとらわれすぎる人ととしての優しさが損なわれるような気がいたします。また、マニュアルの過信は医療安全面でも問題を引き起こします。患者さんへの対応の仕方も各医療人がフレキシブルに創意工夫を持ってして欲しく思います。また、医療の技術面でも最先端の医療を学びながら、患者さん本意の新しい治療法やより良い医療の提供に努め、切磋していくことが私達の使命と考えています。

本年も地域の皆様、関係する方々に感謝をするとともに職員一同、謙虚な気持ちで皆様とともに歩んでいく所存ですので、どうぞ、よろしくご指導のほどお願ひ致します。

理事長 木村 雅史

新年あけましておめでとうございます。

皆様には、健やかに新春を迎えたこと、お慶び申し上げます。

また、旧年中は格別なご厚情を賜り、職員一同心より御礼申し上げます。

昨今問題となっている人材不足や物価高騰などの社会状況の中、病院においても大変厳しい運営を強いられています。厳しい状況の中ではありますが、働き方改革や地域医療構想を推進していくことも将来の持続可能性を考えた長期的な視点での対応が求められています。地域医療は、病院が個別で医療を完結する従来型から、病院それぞれが得意な分野に機能を特化してネットワークを形づくる地域完結型医療への転換が図られてきています。その地域の医療機関とのつながりにより役割を分担しながら、住民の皆さんのがこの地域に住んでいてよかったと思える地域医療を行うことが大事なことと考えています。当院としても、他の医療施設ではありません行わ
れてい
ない機能をより充実させることでこの地域の医療を補完することができるとして、開院当初から行ってきた体外衝撃波による結石破碎治療をさらに発展させて富田光医師を統括医師として専門治療部門を設立し、また女性の悩みに応えるため女性泌尿器科専門治療についても専門治療部門を開設しました(牧泰宏統括医師)。

これからも地域の皆さまの健康を守るとともに、職員一人一人のやり甲斐も大切にする病院でありたいと考えていますので今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。末筆ながら皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



病院長 萩原 敬一

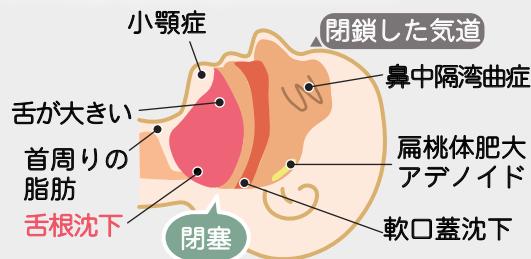
睡眠時無呼吸症候群 (通称:SAS)

日本では睡眠時無呼吸症候群と思われる方が数百万人以上いるとされています。一方で適切な治療を受けている患者さんは一部に留まっています。

今回は、睡眠時無呼吸症候群について内科 相澤智弘医師が解説します。

睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep Apnea Syndrome)とは

舌根沈下といってベロの付け根が喉の奥に落ち込んでしまう事で低呼吸・無呼吸が起きてしまう疾患で、結果として適切な量の酸素を身体に送ることができなくなります。



無呼吸：10秒以上の呼吸停止

低呼吸：呼吸の深さが約半分以下（3割以下とも）となる状態が10秒以上続くこと、それに伴い酸素飽和度（指で計測する装置）で3%以上変動

無呼吸や低呼吸が1時間で何回起こるかという指数AHI (Apnea Hypopnea Index)と言います。これが5以上であればSASと診断されます。AHI20以上の方が保険診療でCPAP治療を受けられます。

SASの症状

体への酸素供給が不足するため、質の低い睡眠となってしまいます。朝から眠気が続いたり、体がしっかりととした休みを取っていないため疲労が溜まりやすく、昼間ふとした拍子に眠ってしまうことがあります。集中力の低下も招きます。

SASの症状が多く当てはまっているのに受診しなかった場合

実は睡眠時無呼吸症候群そのもので死んでしまうことはほぼないとされています。そこは安心してもらいたいのですが、放置しておくと高血圧・糖尿病・脂質異常症等の生活習慣病や脳梗塞・心筋梗塞・心不全といった命にかかる疾患を発症する危険性がSASがない方と比べて2~5倍くらい高まると言われています。

SASの診断方法

PSG(ポリソムノグラフィー)検査を行い、AHIを測定します。

簡易型とフルの2種類の方法がありますが、簡易型は検査の

質が高くないことやCPAP治療に対する保険適用の条件がフル

より厳しいため、当院ではフルPSG検査をお勧めしております。



フルPSG検査の内容およびCPAP治療導入の流れ

事前診察

検査説明

検査入院当日

検査入院2週間後

- ① 相澤医師の外来を受診し、検査入院の日程を組む（1泊2日）
（医師の診察は不要）
- ② 入院日までに一度外来看護師から検査説明を受ける
- ③ 午後6時までに入院
- ④ 外来で検査結果の翌日午前6時に検査終了。報告。治療適応の場合、拘束時間は半日（約12時間）。速やかにCPAP治療を開始可能。
（入院費用は後日支払い）

治療方法

睡眠時に鼻マスクを使用し、気道に適切な圧力を加えた空気を必要時に送り込むことで舌根沈下による気道の閉塞を防ぎ無呼吸・低呼吸をなくす「CPAP治療」が主な治療法です。人によりますが、CPAP治療を行うと無呼吸・低呼吸を約90%減らすことができます。



CPAP治療をするには

AHI20以上でCPAP治療の導入をお勧めします。この治療は基本的に毎月通院する必要があります。CPAP治療を行っている病院であれば当院以外での通院加療も可能です。また、かかりつけ医が対応可能であれば通常診療とかねてCPAP治療を受けることもできます。



SASでお悩みの方へ相澤先生よりメッセージ

動画でかなり詳しく解説しておりますので是非ともご視聴ください。SASを疑う症状があっても必ずしもそうとは限りません。興味がある方は外来で一度ご相談ください。
事前の予約が可能です。お待ちしております。

内科医師

あいざわ ともひろ
相澤 智弘

専門/ 呼吸器内科、内科一般



善衆会病院公式YouTubeのチャンネル登録をお願いします。
こちらから相澤医師によるSASの講座をご観聴ください。



読み取後、動画に遷移します

ご存知ですか？

血管迷走神経反射

解説：臨床検査技師



採血は痛みを伴います。できればやりたくないですよね。なかには「気分が悪くなった」「冷や汗が出た」「気を失って倒れた」などの経験をされた方もいらっしゃるのではないでしょうか？この“気分不快”的原因のひとつに血管迷走神経反射があります。

血管迷走神経反射は、自律神経のバランスが崩れることで起こります。

血管迷走神経反射が起きる仕組み

自律神経には、交感神経と副交感神経があり、迷走神経はこの副交感神経のひとつです。本来は心身がリラックスしているとき、入眠時などに働きます。

しかし、採血時に起きる刺激や痛み・不安・緊張が引き金となり、交感神経が一時的に強く働くと、その後「ブレーキ」として副交感神経（迷走神経）が過剰に反応し、心拍数・血圧が急激に下がり、脳の血流が不足します。その結果、めまいや冷や汗、吐き気などの気分不快が引き起こされます。

重症の場合は、意識消失に至ることもあります。

迷走神経反射は、採血中や採血直後に見られることが多いですが、しばらく経つてから起きることもありますので、注意が必要です。



起きないようにするにはどうしたらいいの？

過去に迷走神経反射を経験したことのある方、緊張しやすい方、睡眠不足や疲れているとき、体調が思わしくないときなどにこの反応が出やすい傾向があります。反射を予防するためには、十分な睡眠や水分の補給など体調を整えておくことが有効です。また、過去に採血で気分が悪くなったことがある場合は、採血前に必ず伝えてください。

迷走神経反射は、年齢性別問わず誰にでも起こりうる一時的な現象です。決して恥ずかしいことではありません。過去に経験のある方は、採血前に予め申し出ていただければ、ベッドで横になった状態で採血を行うこともできます。ベッドでの採血は、気分不快による転倒など、二次的な危険を予防することもできます。



群馬県公認アスレティックトレーナー

群馬県公認アスレティックトレーナーとは？

～スポーツを“支えるプロ”的ことです～

群馬県公認アスレティックトレーナー（AT）は、スポーツ選手のケガの予防・応急処置・リハビリ・コンディショニングを行う専門家です。学校の部活動や県内のスポーツ大会など、地域の現場で幅広く活躍しています。

当院では資格保有者が3名在籍しており、次のような活動を行っています

部活動のサポート

専属トレーナーとして、高校と大学の部活動に帯同してストレッチ指導やケガ予防、リハビリのサポート、応急処置を担当しています。選手の安全なスポーツ活動の実施に努めています。

院内の活動

各種スポーツで生じたケガなどに対する運動復帰に向けたリハビリを実施し、選手のより安心安全な復帰のサポートを専門的に行っていきます。必要に応じてテーピングの指導を行っています。

実際の活動例（実働）

- ・部活動での練習中のケガへの応急処置と復帰判断
- ・大会でのテーピングやウォーミングアップの指導
- ・県内マラソン大会での熱中症や脱水症への対応など



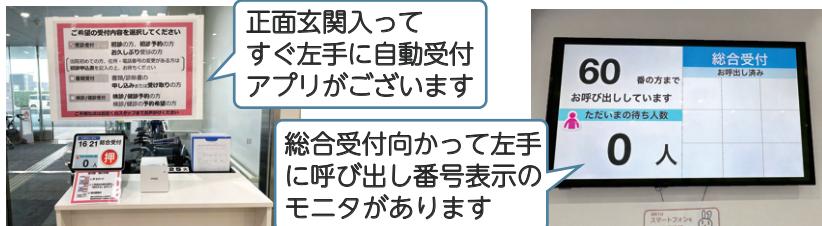
「スポーツが好き」「選手を支えたい」「けがを減らしたい」
そんな思いをかたちにしているのが、群馬県公認アスレティックトレーナーです。

ZENSHUKAI's HOT NEWS

総合受付 初診窓口へ御用の方向けに自動受付アプリを導入しました

11月より総合受付 初診窓口の呼び出し用の自動受付アプリを導入しました。受付票(番号)によりモニタ上で待ち人数を可視化できるようになりました。

- ご利用対象：
- ・初診の方（予約なし）
 - ・検診 / 健診で来院の方
 - ・初診予約の方
 - ・書類申し込み / 受け取りの方
 - ・お久しぶりの受診の方



【病棟へ入館される全ての方へ】 入館の際に用紙を記入する場所・用紙の形式が変更になりました

これまで病棟にて「病棟入館届」をご記入いただいていましたが、12月より1階エレベーター前の記帳台にてご記入の上、用紙を持って病棟へ上がっていただくことに変更になりました。何卒お願い致します。



1階 エントランスエリア 1階 エレベーター前

整形外科 大前洋明医師が 日本膝関節学会にて 「Best Paper Award」を受賞されました

12月5~6日、日本膝関節学会が開催され、当院整形外科の大前洋明医師が全英語セッションで発表された演題の中から最も優れた研究に授与される最優秀論文賞「Best Paper Award」を受賞しました。今後も研鑽を重ね、より質の高い医療の提供に努めます。





善衆会病院より健康講座のお知らせ

桂萱地区地域づくり推進協議会・善衆会病院連携講座

フレイル知って いつまでも元気

1/20 火 14:00~15:30(受付・開場13:30~)



講師

医療法人社団善衆会 善衆会病院 理事長 **木村 雅史**

運動指導:善衆会病院 理学療法士 比嘉大輔・松本美帆

会場

前橋市桂萱公民館 ホール(住所:前橋市上泉町141-3/TEL:027-261-0111)

定員

先着80名(事前申込み制) **参加費 無料**

QRコードを読み込む
ページが開きます

持ち物

筆記用具、タオル、飲み物、動きやすい服装

QRコードを読み込む
ページが開きます

申込み

桂萱公民館 TEL**027-261-0111** または桂萱公民館窓口

または善衆会病院ホームページから申込み

※12月1日より申し込み開始しております



善衆会よりお知らせ

病院代表電話及び予約専用電話における【自動音声案内】導入のお知らせ

12月17日より、電話応対のサービス向上のため代表電話(027-261-5410)及び、予約専用電話(027-261-4890)の自動音声による案内を開始しました。

上記電話番号にお電話いただくと自動音声でご案内いたしますので、音声案内に沿ってお問合せに該当する電話機の番号を押してください。その後、該当部署へ繋がりますので、お待ちください。なお、音声案内の途中でもボタン操作は可能です。患者さんが診療(受診)のお問合せする際は①~③の該当する番号を選択してください。

027-261-5410・027-261-4890

自動音声案内 対応時間: 月~金 8:30~17:00/土 8:30~13:00

1 予約・変更をされる方

1 診察予約または変更、検査日の変更

2 リハビリ予約または変更

2 入院に関するお問い合わせの方

3 その他診療・会計・書類に関するお問い合わせ、折り返しお電話の方

※①②以外の診療に関する全般のお問合せは④へ。受診の相談、検査や書類作成のお問合せなど。

4 地域医療連携室 宛て

5 取引先業者様、新規業者(営業)の方

6 その他 お問い合わせの方

※診療に関するお問合せ以外の方。受診・予約など診療に関しては①~③のいずれかを選択してください。

外来担当医表

午前診療 受付時間 全診療科 8:30~12:00

初診受付時間

スポーツ整形外科・整形外科・麻酔科／11:00まで
泌尿器科・内科・外科／11:30まで

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|----|-------------------------|-------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|---|
| スポーツ整形外科 | 一般 | 木村 柳澤真 高柳 | 木村 牧侑 正木 (第1・3・4・5週) | 萩原敬 樋口 | 木村 大前 高柳 (第2・4週) | 正木 新井 牧侑 面高(第1・3・5週) | 柳澤真 大前 面高 (第1週) 萩原敬 新井 園部 (第2週) 大前 牧侑 (第3週) 萩原敬 前田 園部 (第4週) 柳澤真 牧侑 (第5週) |
| | | 柳澤啓 園部 角田 | 柳澤真 前田 大前 | 新井 園部(第1・3・5週) 林成(第3週) | 萩原敬 前田 | 石綿 恩田(第1・3・5週) | 前田 牧侑 津久井(第1週) 恩田 正木 (第2週) 柳澤真 正木 (第3週) 恩田 新井 (第4週) 新井 大前 (第5週) |
| | | 【股関節】 佐藤 | 【脊椎】筑田 (第2週) | 【股関節】 佐藤 柳澤啓 | 【脊椎】 津久井 (第1・3・5週) 齋藤真(第2・4週) | | 【脊椎】 荒 (第2週) |
| 泌尿器科 | 専門 | 【足】長谷川 (第2・4週) | | | | | |
| | | 富田 牧泰 【初診外来】 堀 | 眞下 斎藤浩 (第2・4・5週) 須長 | 眞下 岡村 小南 | 岡村 富田 牧泰 | 眞下(第1・2・4週) 岡村 岩井安 | 岩井安 他担当医2名※(第1週) 富田 牧泰 岩井安 (第2週) 富田 堀 岩井安 (第3週) 牧泰 堀 岩井安 (第4週) 岩井安 他担当医2名※(第5週) |
| 内科 | 一般 | 林潤 松本 竹内(第2・4週) | 林潤 出浦 吉田 | 相澤 | 吉田 相澤 小川 | 出浦 金谷 | 林潤 吉田 相澤 坂入 |
| | 専門 | | | 【リウマチ】 出浦 | 【循環器】 星崎 | 【循環器】 中野考 【訪問リハ】田村 | |
| 外科 | 一般 | 遠藤 福島 | 今野(9:30~) | 日赤医師 | | 福島 | 尾嶋(第1・3・5週) 福島(第2・4週) |
| | 専門 | | | | 【肝・胆・脾】 五十嵐(9:30~) | 【血管外科】 小櫃(10:00~) | |
| 麻酔科 | 一般 | 伊藤奈 長濱 | 肥塚 | 岩田 | 岩田 又は伊藤奈 | 交代制 | |
| | 専門 | | | | | | 【ペインクリニック】 長濱(第1・3週) |

♦ ※初診・再診に関わらず全診療科とも原則予約制のため、受診される方は

2025年10月1日～

午後診療 受付時間 皮膚科 13:00～15:00

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|----|---|---|-----------------|---|---|---|
| 皮膚科 | 一般 | | | 太田 (第1・3・5週) | | | |

午後診療 受付時間 泌尿器科・内科・外科 14:00～16:00

初診受付時間 / 泌尿器科 15:30まで

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|----|-----------------------------|---------------------|--------------|-----------------|-------------------------------|---|
| 泌尿器科 | 一般 | 真下 (第1・3・5週) 岡村 富田 | 岡村 富田 | 堀 小南 | 富田 | 富田 牧泰(15:00～) 堀(15:00～) | |
| | 専門 | | | | 【女性泌尿器専門】 牧泰 | | |
| 内科 | 一般 | 松本 | | | 相澤 | | |
| | 専門 | 【循環器】 岩井龍 | 【循環器】長坂 【糖尿病】伊藤大 | 【リウマチ】 出浦 | | | |
| 外科 | 専門 | | 【肝・胆・脾】 星野 | | 【呼吸器】 吉川 | | |

午後診療 受付時間 整形外科 15:00～17:00

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|----|--|---|--|------------------------------------|---------------------------|---|
| 整形外科 | 一般 | 角田 大前(第1・3・5週) 柳澤真(第2・4週) | 牧侑(第1・3・5週) 園部(第2・4週) | 萩原敬 (第1・3・5週) 新井 (第2・4週) | 高柳(第1・3・5週) 前田(第2・4週) 篠(第4週) | 石綿 正木(第1・3・5週) | |
| | 専門 | 【股関節】 佐藤 柳澤啓 【手】(14:00～) 栗原(第1・3・5週) | 【ESWT・PRP】 柳澤真(第1・5週) 大前(第2週) 高柳(第3・4週) 【肩】(14:00～) 井野(第1・3週) 宮本(第2・4・5週) | 【股関節】 佐藤 林成(第3週) 【慢性疼痛】 恩田 | | 【慢性疼痛】 恩田 (第1・3・5週) | |

予約専用電話番号 027-261-4890 (時間／月～金 8:30～17:00・土 8:30～13:00)

自動音声案内では受診の予約・変更は①を、その他受診の相談は③を選択してください。

事前にご予約ください。但し、急患の場合この限りではありません。



脳力トレーニング

干支「午」さがし (5つ)

むずかしさ ★★★☆☆

下の絵には、馬が5頭紛れ込んでいます。
見つけたら○で囲んでみましょう。



この絵には、
①馬の頭(左上)
②馬の頭(右上)
③馬の頭(中央)
④馬の頭(左下)
⑤馬の頭(右下)
の5頭の馬が
隠されています。
見つけたら、
○で囲んでみ
ましょう。

善衆会病院広報誌「絆」第103号 2026年1月10日発行
発行 / 医療法人社団善衆会 善衆会病院 編集 / 医療法人社団善衆会 善衆会病院 広報委員会

医療法人社団善衆会 善衆会病院 〒379-2115 群馬県前橋市筑井町54番地1
TEL 027-261-5410(代表) 027-261-4890(予約専用)
FAX 027-261-5450 URL www.zenshukai.com



病院ホームページ



公式YouTube



公式LINE



Instagram



FaceBook



X(旧Twitter)