

呼吸法で免疫力を高めよう！！

※呼吸法は、自律神経のバランスを整え免疫力を高める効果が期待できます。

● 基本のやり方 ●



1 椅子に座って背筋を伸ばし姿勢を整えます。



2 片手をお臍の下、もう片手を胸に置きます。



3 鼻から空気を吸い込みながら、お腹の手を押し上げるように膨らませます。



4 ローソクの火を消すイメージで時間をかけてゆっくりと吐きます。

POINT 吸う時間より、吐く時間を2倍ほど長く意識して5分程度行います。
寝る前や朝：1日5回程度から始め、慣れてきたら徐々に回数を増やしましょう。

▶ リハビリテーション科より

社会医療法人 恵和会 / 事業所案内

詳細はこちらからご確認いただけます。 <https://obihiro.keiwakai.jp/obihirochuo-hosp>

帯広中央病院	TEL (0155) 24-2200
サービス付き高齢者向け住宅おびこハウス	TEL (0155) 20-3101
デイサービス スローライフ おびこ	TEL (0155) 20-3102
ケアプランセンター帯広中央	TEL (0155) 20-5000
グループホームどんぐり	TEL (0155) 43-4700
グループホームかしわ	TEL (0155) 58-2002
訪問看護ステーション帯広すずらん	TEL (0155) 20-5111

わ わ わ 輪・和・話

第6号
2026.7

社会医療法人
恵和会
帯広中央病院
〒080-0017
帯広市西7条南8丁目1番地3
TEL (0155) 24-2200

恵和会法人理念

●地域に密着した良質な医療の提供 ●地域住民の健康を守る一助となる

食中毒ってどんなもの？



食中毒は、細菌やウイルス、寄生虫、自然毒などが含まれた飲食物をとることで、急に吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱などが起こる状態を指します。

症状だけでは普通の胃腸炎と見分けがつきにくく、原因となった食事との間には数時間から数日のタイムラグがあることも多いです。

細菌は高温多湿の環境で増えやすく、日本では梅雨から夏にかけての発生が多いとされています。

予防の三原則

日本の行政や医師会などが共通して勧めているのが「付けない・増やさない・やっつける」という三原則です。

菌やウイルスを食べ物に
付けない



- ・手洗い、器具の洗浄
- ・二次汚染防止

付いた菌を
増やさない



- ・すぐに低温保存
- ・早めに食べ切る

加熱などで死滅させる
やっつける



- ・中心まで十分加熱

睡眠時無呼吸症候群



消化器内科 前田 重明 医師

睡眠時無呼吸症候群という病気から、皆さんはどのような病気のイメージがありますか？運転中に突然意識を失い重大な事故を起こす。そのような病気を考えておられる方もいると思いますが、実際に診療をしていると、そこまで重症の方は滅多にいない印象です。

受診される方で多いのは、家族や友人から、就寝中に呼吸が止まっているよ、と指摘される方が多いです。

また、睡眠時無呼吸症候群と診断された方で多い症状としては、熟睡感がない、寝ても疲れが取れない、夜間の頻尿、倦怠感、頭痛などが多く、日中眠気が強いケースは比較的少ないです。

なぜ就寝中に呼吸が止まるのでしょうか？大部分は、空気の通り道である気道が舌の落ち込みにより狭窄・閉塞することによります。肥満・男性・加齢が危険因子と言われておりますが、あごの骨が小さい人も無呼吸が起こりやすい傾向があります。

さて、無呼吸症候群の人は、放置することで高血圧や脳卒中（脳出血・脳梗塞）のリスクが3倍になるといわれています。

では、睡眠時無呼吸症候群を疑ったとき、どのように診断を行うのでしょうか？

最初は簡単に、日中の過度な眠気があるか、いびきを指摘されたことがあるかで症状のスコアをつけます。そして、睡眠時無呼吸症候群の疑いが



ある方は、自宅で行える簡易スクリーニング検査を行います。睡眠中の無呼吸や低呼吸の頻度が高い方は、このスクリーニング検査のみで睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

簡易検査で確定診断されなかった方は、終夜睡眠ポリグラフィーという検査で睡眠の質や血中酸素濃度を測定し、睡眠時無呼吸症候群なのか診断をつけます。

実際に睡眠時無呼吸症候群と診断がついた方は、持続陽圧呼吸療法（CPAP）、マウスピース、植え込み式デバイスなどで治療を行います。

当院で行っている CPAP ですが、患者様は就寝前に専用のマスクを装着していただきます。就寝中に機械からマスクに空気が送り込まれ、気道の閉塞を防ぐ仕組みとなっております。CPAP は常に圧がかかるため、装着が難しい方はマウスピースや植え込み式デバイスの治療が必要となります。



CPAP



マウスピース

睡眠時無呼吸症候群は自分では気づきにくい病気です。
早めに病気に気づくことでその後の生活の質は上がり、
高血圧や脳卒中のリスクを減らすことができます。

検査をご希望の方は
ぜひご相談ください

