



## 部門紹介

## 土岐内科クリニック

No.186

7月に入り、いよいよ夏本番となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

これからさらに暑さが厳しくなると予想されています。こまめな水分補給や涼しい環境での休息を心がけ、ご愛ください。

今回は、当院で治療をさせていただいている疾患の中から、「睡眠時無呼吸症候群」についてお話しいたします。睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:以下SAS(サス))とは、その名の通り、睡眠中に呼吸が止まる、または浅くなる疾患です。放置すると、日中の眠気や集中力低下を引き起こすだけでなく、高血圧症や心臓病、脳卒中などの深刻な合併症を招く可能性があります。主な症状として、「いびき」や「寝ている時に呼吸が止まる」といったものがよく知られていますが、実は他にも「口呼吸になる」「睡眠時間を十分に確保しているのに日中に眠気がある」「疲れが取れない」など、さまざまな症状もございます。「もしかしてSASかもしれない…」と気になった場合、当院にご相談ください。自宅のできる簡易検査をご案内しております。

ほかにも、SASについての様々な疑問に対し、当院のホームページでは専門サイトを設けております。また、本紙3ページ目に「睡眠時無呼吸症候群自己診断チェックリスト」を掲載していますので、ぜひチェックしてみてください。

当院では、SAS以外にも高血圧症・糖尿病などの生活習慣病、認知症など、さまざまな疾患の診療を行っております。最近では、LINEやWEB予約も可能になりました(症状によってはお電話での予約が必要となる場合があります)。

地域の皆様がご自宅での有意義な時間をいつまでも過ごせるよう、今後ともお手伝いさせていただきますので、よろしくお願いいたします。



# ホームドクスクエア

## 高齢者の夏バテ予防 暑さに負けない体づくりのすすめ

夏の到来とともに増える体調不良のひとつが「夏バテ」です。特に高齢者は体温調整機能や免疫力の低下から影響を受けやすく、軽度の不調が重症化することもあります。しかし、ちょっとした工夫と日々の心がけで、暑い季節も元気に過ごすことが可能です。

- ① 重要なのはこまめな水分補給です。加齢に伴い喉の渇きを感じにくくなり、脱水症状に気づきにくくなります。食事だけでなく、日中も定期的に水や麦茶を飲む習慣をつけましょう。冷たすぎる飲み物は胃腸を冷やすため、常温やぬるめが理想的です。また、汗で失われる塩分補給も適度に行いましょう。
- ② 栄養バランスの取れた食生活が欠かせません。食欲が低下する夏は、そうめんや冷やしうどんなど炭水化物中心になりがちですが、これでは必要なビタミンやたんぱく質が不足します。蒸し野菜や豆腐、温かい汁物、鶏肉や白身魚を使ったさっぱりしたおかずを加えることで、胃にも優しく栄養価も保てます。
- ③ 室内環境の整備も夏バテ対策の要です。「冷房は体に悪い」と感じる方も少なくありませんが、高温多湿はむしろ体に大きな負担を与えます。エアコンは28℃を目安に適切に使用し、冷風が直接当たらないよう風向きを調整したり、羽織りものを活用して冷え対策も行いましょう。
- ④ 生活リズムの維持も大切です。暑さで睡眠の質が低下したり、活動量が落ちると、心身の不調につながります。朝の涼しい時間帯に軽い散歩を取り入れると、体力維持と食欲促進に効果的です。

外出の際は帽子や日傘、通気性の良い服装を心がけ、無理のない範囲で体を動かしましょう。また、自覚症状の小さな変化にも敏感になることが大切です。「食欲が出ない」「なんとなく体がだるい」といった不調を見逃さず、早めに家族や医療機関に相談することが重症化の予防につながります。

夏のホームドクの一句  
～ 涼風と 水分補給で 夏乗り切る ～



## お客様の声 八代 春美 様

東濃デイサービスセンター松坂に週3回通い、約2年になります。このデイサービスは、和やかで心地が良いです。そして職員さんの気持ちがひとつになっていて、和気あいあいと対応してくれているので、とても安心感があります。パワーリハビリは、ここに来てから2年続けています。以前は、自宅のカーペットのへりで転んだりしていましたが、今では転ぶことがなくなりました。またここでの食事は、とっても美味しい！です。味付けも濃くなく薄くなく、ちょうど良いです。飽きがこないし、とっても食べやすいです。通う前から、厨房からの香りにそそられていて、いつか通えるようになるかなと楽しみにしていたくらいです。デイサービスに出かけた日は、一日刺激を受けて過ごすので疲れもありますが、おしゃれして外出する楽しみになっています。一日増やしたい気持ちもありますが、今は3回くらいがちょうど良いのかなと思っています。

いつもありがとうございます





## ★認知症講演会のお知らせ

当グループ理事長長谷川嘉哉による「ボケ日和」認知症講演会を行います。  
今回は、スペシャルゲストとして、「ボケ日和」のイラストを担当して下さった  
矢部太郎さんにお越しいただきます。入場無料です！！

- 開催日時:2025年12月7日(日)10:00~11:30
- 会場:土岐市文化プラザ サンホール
- お申し込み方法:下記いずれかの方法でお申し込みください

①お電話:ブレイングループ管理部 ☎0572-54-0201

②FAX:配布チラシの裏面をご利用ください

③お申込みフォーム:QRコードよりご入力ください→→→

先着順です。入場券はございません。お申込み後当日直接お越しください。

\\ 事前に知っていれば、だいたいのことは何とかなるものです //

認知症介護に携わるすべての方にお聴きいただきたい内容です。

\\ お誘いあわせの上、ぜひご参加ください //



矢部太郎さん  
イラストレーター

1966年、名古屋市生まれ。認知症専門医。  
祖父が認知症になった経験から医師の道を志した。  
現在、医療法人ブレイングループ理事長として、  
在宅生活を医療・介護・福祉のあらゆる分野で  
支えるサービスを展開している。著書多数出版。

事前を知っていれば、だいたいのことは  
\\ 何とかなるものです //

### 「ボケ日和」 認知症講演会

開催日時 2025年  
**12/7日**  
10:00~11:30  
入場無料

会場 〒509-5122 岐阜県土岐市土岐津町土岐口2121-1  
土岐市文化プラザ サンホール

会場  
〒509-5122  
岐阜県土岐市土岐津町土岐口2121-1  
土岐市文化プラザ サンホール

たくさんのご来場  
お待ちしております！

1977年生まれ。芸人、マンガ家。  
1997年に「カラチカ」を結成。芸人としてだけで  
なく、舞台やドラマ、映画で俳優としても活躍して  
いる。初めて携えた漫画「大家さんと僕」(新潮社)  
で、第22回手塚治虫文化賞漫画賞を受賞。シリーズ  
累計135万部超の大ヒットとなった。

お申込みは  
こちら！

1 TEL 0572-54-0201 2 FAX 0572-54-0378  
※24時間受付  
書きこぎください

3 Web申し込み  
お申込みより  
入力ください→→→

主催 ブレイングループ  
〒509-5112 岐阜県土岐市土岐津町2-11-1  
BrainG

## ★睡眠時無呼吸症候群自己診断チェックリスト

- 大きないびきをよくかく、または家族に指摘されたことがある。
  - 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある。
  - 夜中に何度もトイレに起きる。
  - 夜、大量の汗をかくことがある。
  - 朝起きた時に、熟睡感がない。
  - 起床時に頭痛がすることがある。
  - 起床時に口が乾いていることが多い。
  - 日中、強い眠気を感じることもある。
  - 集中力や記憶力が低下したように感じる。
  - イライラしやすくなった。
- 詳しくは、  
ブレイングループホームページ内の  
「睡眠時無呼吸症候群  
の専門サイト」  
をご覧ください
- 土岐内科クリニック  
完全予約制/TEL:0572-53-0656



詳しくは、  
ブレイングループホームページ内の  
「睡眠時無呼吸症候群  
の専門サイト」  
をご覧ください



土岐内科クリニック  
完全予約制/TEL:0572-53-0656

日中の強い眠気 いびきがうるさい 睡眠時呼吸が止まる

もしかしたら  
睡眠時無呼吸症候群かも…

TEL  
WEB予約  
LINE予約

土岐内科クリニック  
LINE予約  
もあります

Instagram  
TOKINAIKACLINIC\_GIFU\_TOKI  
Instagramも  
ぜひご覧ください!!

## ブレイングループ お知らせ・イベント

### プチ介護相談 プチリハビリ相談

ブレイングループ管理部事務所にて、  
プチ介護相談・プチリハビリ相談  
を始めました。介護の不安・  
リハビリってどこでできるの？  
など、どなたでもお気軽にお立ち  
寄りください！相談無料です！



## スタッフ勉強会 2025.5



東京海上日動火災保険株式会社榎本様に  
『ヒヤリハット映像から学ぶ、事故防止と  
道路交通法』についてお話を頂きました。  
“常に相手の目線に立って考える”事が、  
運転にも重要だということをも  
再認識しました。相手の動き  
を予測しつつ、安全運転に  
努めていこうと思いました。



## 健康サポートクラブ 2025.6

運動健康指導士による  
『タオル体操』行いました。  
6月にもかかわらず大変猛暑日  
となりましたが、たくさんの方に  
お越しいただきました。



タオルを使った簡単な運動  
でしたが、身体がポカポカし  
良い運動になりました。





## ブレイングループ監修の イチョウ葉エキスBr、おいしい桑の茶販売しております

人が介護を必要とする理由、それは、動脈硬化による麻痺と認知症と言われます。イチョウ葉エキスは血液の流れをスムーズにし、動脈硬化を予防します。活性酸素を減少させ、癌やアルツハイマーを予防します。イチョウ葉エキスBrは、私たちが自信を持ってお勧めする健康食品です。

ノンカフェイン 食物繊維 鉄分 カルシウム  
栽培期間中農薬不使用  
国産桑葉100%使用!

## おいしい桑の茶



Amazon  
商品ページ



1.3g×60包  
(1日2包目安、  
約1ヶ月分)  
4,320円(税込)

## 認知機能の一部である記憶力を維持



## イチョウ葉 エキスBr

機能性表示食品  
1箱30粒(1日3粒目安・約1ヶ月分)

Amazon  
商品ページ



30粒(約1ヶ月分)  
6,480円(税込)

国内で農薬を使わずに育てた桑の葉を、日本茶の製法で丁寧に蒸して揉みながら仕上げた桑の茶です。ほんのり甘味のある、まろやかな味わいに仕上がっています。食生活が乱れて偏食気味の方、甘いものが好きで「糖」が気になる方、お酒を好む方、健康診断の結果が気になる方などにおすすめです。

ご注文・お問い合わせ先  
ブレイングループ 担当管理部  
☎0572-54-0201

お電話(代金引換のみ)またはAmazonにてご購入頂けます。  
ご注文確認後、1週間程度でお届けします。送料無料  
食品のため、不良品以外の返品はご遠慮頂いております。

## 職員募集のお知らせ

ブレイングループでは、介護職・デイサービス勤務の看護師を募集しております。  
詳しくは、下記までお問い合わせください。

ブレイングループ 管理部 ☎0572-54-0201

**BrainG**  
ブレイングループ  
BRAIN MEDICAL CORPORATION

### 株式会社ザイタック

岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-11-1  
TEL:0572-54-0201  
FAX:0572-54-0378

### 医療法人ブレイン

岐阜県土岐市肥田浅野笠神町2-12  
○土岐内科クリニック  
TEL:0572-53-0656  
FAX:0572-53-0658

○東濃訪問看護ステーション  
(看護部門・リハビリ部門)  
TEL:0572-54-0355  
○東濃介護支援センター  
TEL:0572-54-1171  
○東濃デイサービスセンター東館  
東濃デイサービスセンター西館  
TEL:0572-54-1103

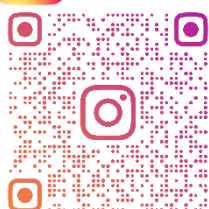
○東濃デイリハビリセンター  
TEL:0572-54-1196  
○東濃デイサービスセンター松坂  
TEL:0572-20-1199  
○東濃デイサービスセンター滝呂  
TEL:0572-43-6696



ホームページは  
こちら



Instagram



TOKINAIKACLINIC\_GIFU\_TOKI

YouTube



長谷川嘉哉youtubeチャンネル  
「ボケ日和 転ばぬ先知恵」

Instagram  
Youtube始めました!!  
フォロー・チャンネル登録  
ぜひお願いいたします!

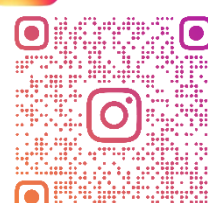
株式会社ザイタック  
医療法人ブレイン

YouTube



youtubeチャンネル  
東濃デイサービスセンターTV

Instagram



ZAITAC\_TONODAY\_GIFU\_TOKI