

メディケアプラザ中央通り 広報誌

あ お ぞ ら

2026. 9月

Vol. 09



<内容>

- ・睡眠時無呼吸症候群について
- ・インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種
- ・メディケアプラザ中央通りからのお知らせ
- ・最期の願い（連載小説） 北の文学85号掲載小説
- ・食と栄養だより ～鉄欠乏性貧血の対策をしよう～

クリニック公式X →



メディケアプラザ中央通り

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

TEL : 019-654-3782 FAX : 019-654-3783

ホームページ <https://www.mpcyuo.jp> E-mail : mccyuo@tsunagi-hp.net

睡眠時無呼吸症候群について



● 日本の潜在患者数は940万人以上!?

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気です。つまり呼吸が眠っている間に呼吸が止まっている状態のことをいいます。

Sleep Apnea Syndromeの頭文字をとって、「SAS(サス)」とも言われます。

寝ている間の無呼吸に私たちはなかなか気づくことができないために、検査・治療を受けていない多くの潜在患者がいると推計されています。

● こんな症状はありませんか？



● 睡眠中の酸素不足による脳や身体への負担

睡眠の最中に呼吸停止が繰り返されることで、眠りは浅くなりがちです。その結果、**強い眠気や倦怠感、集中力低下**などが引き起こされ、日中の様々な活動に影響が生じてきます。

また無呼吸になると身体の中の酸素が減っていき、その酸素不足を補おうと、身体は心拍数を上げます。寝ている本人は気づいていなくても、**脳や身体には大きな負担**がかかっているわけです。

成人の睡眠時無呼吸症候群では、**高血圧や脳卒中、心筋梗塞が起こる危険性が通常より3~4倍も上昇**することが分かっています。



● 睡眠時無呼吸症候群セルフチェック

以下の項目で、最近のあなたの状態に最も近いものを選んでください。

・眠くならない(0点) ・たまに眠くなる(2点) ・眠くなりがち(3点) ・ほぼ毎回眠くなる(4点)

質問項目	0点	2点	3点	4点
座って読書しているとき	☐	☐	☐	☐
ゆっくりテレビを見ているとき	☐	☐	☐	☐
会議や順番待ちで座っているとき	☐	☐	☐	☐
1時間以上、車に同乗しているとき	☐	☐	☐	☐
午後、横になってくつろいでいるとき	☐	☐	☐	☐
座って誰かと話しているとき	☐	☐	☐	☐
昼食後、何もせず座っているとき	☐	☐	☐	☐
運転中、渋滞などで止まっているとき	☐	☐	☐	☐

【結果の見方(目安)】

0~10点: 日中の眠気は軽度ですが、いびきや夜間頻尿、高血圧がある方は注意が必要です。

11~12点: 眠気は軽めですが、睡眠の質が低下している可能性があります。

13~15点: 睡眠検査を検討すべきレベルです。

16~24点: 眠気が強く、早めの睡眠検査をオススメします。

睡眠時無呼吸検査の流れ



1 受診して問診を受ける



現在の症状や睡眠の状態について、生活習慣病などの既往歴も含めてお伺いします。

2 ご自宅で簡易検査を行います



検査の機器がご自宅に郵送で届きます。指先や鼻にセンサーを装着して眠ることで、呼吸の状態、酸素濃度、無呼吸や低呼吸の有無などを確認します。

検査結果によって、すぐに治療へ進む場合と、より精密な検査を行う場合があります。

3 受診して治療方法を選択します



治療法にはCPAP装置を用いて、寝ている間の無呼吸を防ぐために、気道に空気を送り続けて気道を開存させておくCPAP療法やマウスピースの装着、外科的手術などの方法があります。

ぐっすり眠って
素敵な毎日を

インフルエンザ 予防接種



が始まります。

接種期間

令和8年9月24日（木）～令和9年1月29日（金）

費用

- **65歳以上の方** 2,700 円
- 盛岡市に住民登録がある60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいのため身体障害者手帳1級の人
- **一般**の方 4,500 円

※ 市民税非課税世帯の方と、生活保護世帯の方は無料で接種することができます。

新型コロナウイルス 予防接種

接種期間

令和8年10月1日(水)～令和9年1月29日(金)

費用

- **65歳以上の方** 7,600円
- **一般の方** 15,350円

その他の予防接種も行っております。

带状疱疹ワクチン

● 補助対象者

年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

● 費用

乾燥弱毒生水痘ワクチン 4,300円

乾燥組換え带状疱疹ワクチン 10,900円(1回あたり)

肺炎球菌ワクチン

● 補助対象者

年度内に65歳になる方

● 費用

5,800円

※ 上記金額はすべて盛岡市の金額です。他市町村の方は金額が異なりますのでお問合せください。



019-654-3781

メディケアプラザ中央通りクリニック

お知らせ

メディケアプラザ中央通りからの

キャッシュレス決済ご利用いただけます！

クリニックではキャッシュレス決済をご利用いただけます。各種クレジットカード、電子マネー決済ができます。



インターネット予約できます！

クリニックにはインターネットから予約できる、初診受付サービスがあります。ホームページにある左のアイコンをクリックし、必要事項を入力して送信ください。



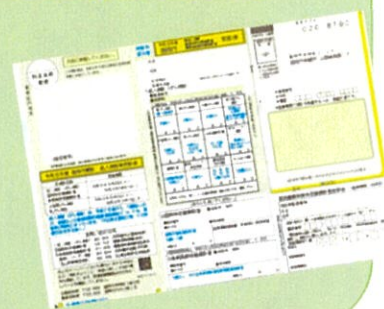
クリニック隣の駐車場が変わりました！

Paraca駐車場がクリニック隣にできました。現在提携の手続き中です。提携するまでは、駐車料金は自己負担となりますので、ご了承ください。

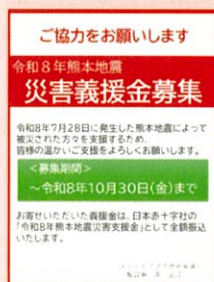


盛岡市検診を受けよう！

盛岡市検診は10月31日まで実施しております。がん検診は一部有料ですが、基本検診は無料です。10月になると混みあいますので、時間に余裕のあるうちに受けましょう。



熊本地震災害義援金募集中！



令和8年7月28日に発生しました熊本地震の災害義援金を募集しています。クリニック受付に募金箱を設置しています。

皆さまのご協力、よろしくお願い申し上げます。

10月から施設全体が土日祝日は完全にお休みとなります。

9月現在、居宅介護支援事業所は第1、3土曜日の午前中開所していましたが、10月1日から、毎週土曜日は休みとなります。これにより、クリニック、通所リハ、訪問リハ、居宅介護支援事業所と、施設内すべての事業所が土日祝日は完全にお休みとなります。ご不便おかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

「みんなの本棚」御寄贈、御利用ありがとうございます！

みんなが本を持ち寄り、自由に借りることができる、「みんなの本棚」を1階通所リハビリ付近と2階エレベーター前に設置して1カ月が経ちました。たくさんの方が本を寄贈していただき、あっという間に本棚はいっぱいになりました。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

様々なジャンルの本が集まりましたので、あなたの好きなジャンルの本もきっとあるはず！お立ち寄りの際はぜひ足を止め、見てみてください。

貸出ノートに名前を書けば、誰でも借りることができます。「みんなの本棚」を多くの方がご利用し、地域の皆様にとって、より身近な施設となっていければと願っています。



最期の願い



中村 均

前号からの続き

自己紹介の後、小原君はそう言うて話を続けた。

「東海林さん、三年前に脳梗塞で入院しましたよね。そのときリハビリを担当したのも僕なんです。理学療法士として一年目のときで、初めて担当をもったのが東海林さんでした」

「覚えてるわ」

奥さんが言った。当時は新型コロナウイルスもまだ出現していない頃で、家族も自由に面会していた。東京に住む佳奈さんとは初対面かもしれないが、奥さんとはその頃何度も顔を合わせていたのかもしれない。

「当時は、最初は今までできたこともできなくなつて、落ち込んだりイライラしたりしてたんです。でも、リハビリを続けるうちに、少しずつできなかつたことができるようになつて、東海林さん、毎日が楽しいなつて、こういう感情、前にも抱いたような気がするけど、いつだったかなあつて言つたんです。でも結局そのときは思い出せなかつたんです。それから三年経つて、昨日のことです。突然思い出したって言つたんです。何をつて思うじゃないですか。そしたら三年前の話の答えだつて言つて、もう驚きました。で、答えは娘が赤ちゃんのときだつて言つて、いつの間にか笑つて、ハイハイするようになつて、立つようになって、寝返りを打てるようになって、日々に、できることが増えていくことに、俺は毎日嬉しくて感動していったら、パパって初めて言われたとき

は泣いたなあって、懐かしそうな顔をしていました」

奥さんは東海林さんを見ながら笑みを浮かべ、佳奈さんは口を真一文字に結び、じつと東海林さんを見つめていた。

「東海林さんから話を聞いたとき、娘さんにこの話を伝えた方がいいような気がして、すいません、こんなときに迷惑かもしれないませんが、図々しく来てしましました」

「どうして急に思い出したんだらう」

佳奈さんの言葉に奥さんは笑つた。

「それはあなたのことを考えていたからじゃないの」

「そうなの？」

佳奈さんは東海林さんに問いかけた。

小原君は「あの」と、遠慮がちに口を開いた。

「多分そうだと思います。さつき初めて娘さんを見たとき、あの絵の人だつて思つたんです」

「あの絵の人？」

「スケッチブックに描いていたところをたまたま見たんです。これ誰ですかって訊いたら、まあいいじゃんって笑つてごまかされましたけど」

東海林さんの眉がわずかに動き、またマスクが白く曇つた。



Made with AI

午後六時をまわり、何かあれば電話することにして、奥さんと佳奈さんがひとまず帰つた後のことだった。東海林さんが突然、酸素マスクや点滴を外しだし、体を右に左に大きく揺らして暴れだした。物静かだった今までの嘘のように、猛獣の呻きとも叫びともとれるような荒々しい声が、病棟内にとどろいた。

集まった看護師らが「東海林さん、落ち着いて」と体を押さえつけようとするが、やせ細つた体の、どこにそんな力が残っているのかと思うくらいすさまじい力で、振りほどいて病室を出て行こうとする。

「家に帰るんだよ！ 自分の家に帰って何が悪い。どけ！」

「東海林さん、荷物準備してないよ。準備してから帰らないと」

私は東海林さんに向かって声を張り上げた。こういうときは「帰れないよ」などと否定するより、話に乗った方がいい場合が多い。

「何い」

やや落ち着いたのか、ベッドに座る。乾先生がいつの間にか部屋に立っていて、近くの看護師に鎮静剤を指示している。

その後、カバンに乱暴に荷物を詰め込み終えた東海林さんは、「帰るぞ」と言つてまた出て行こうとする。

「奥さんから今電話でね、あと十分で迎えにいから待つてだつて。それまで寝ころんでましよう」

私は不満そうな顔の東海林さんを何とか寝かしつける。そこに別の看護師が来て、鎮静剤を注射した。ようやく東海林さんは静かになり、寝息を立て始めた。

ほとぼりが冷めると、足は自然と病院の外にある小さな公園へと向いていた。花壇とベンチが一つあるだけの小さな公園だ。目の前には桜の木が並び、道路を挟んだ向こうには田園風景が広がっている。そのさらに奥には雄大な岩手山がそびえていて、息の詰まる入院生活において、外の空気を吸えるこの場所を、誰かが「天国」と呼ぶようになり、今ではその名が定着していた。

廊下の突き当りのドアから外に出る。ずつと冷房の効く院内にいたからか、途端に毛布にくるまれたかのような錯覚を覚え、全身の汗腺が開きだす。わずかにそよぐ風も、舐めるように肌にまとわりついてきた。岩手山の稜線に沈む夕陽は空を赤く染め、どこからか聞こえるヒグラシの鳴き声が趣をそえていた。

足を踏み出せば、生い茂る木々の葉に隠れているが、ベンチに座る誰かの頭が見えた。先客がいる。私は歩を止めた。誰だろうと、少し首を伸ばして様子をうかがうと、座っているのは小原君だった。安堵した私は再び歩を進めた。

小原君は私に気がつくのと立ち上がった。「お疲れさまです」と頭を下げた。そして横に動き、座つていた場所を指して、「どうぞ」と席を譲ろうとした。私はお礼を言つて端に座り、小原君にも座るよう促した。人一人分空けて、ベンチの両端に私たちは座つた。

「何かあったの？」

私は小原君に訊いた。「えつ」と驚く小原君と目が合い、その透きとおるような瞳に、私は思わず視線をそらした。

「あつ、いや、だつて、普通、こんな時間にこんなところに来ないでしょ」



Made with AI



「じゃあ和葉さんも何かあったんですね」

「えっ。まあ、そう、なるね」

二人で力なく笑った。

「東海林さんのことですか」

「うん……そうだね」
私はさつき東海林さんが暴れた話をした。癌患者であれば、一時的なせん妄状態となることは珍しいことではない。医療用麻薬などの薬物や、高カルシウム血症や脳への転移といった癌の進行に伴う身体的問題が原因となつてせん妄を引き起こすのだ。

最もショックだったのは、発した言葉は支離滅裂なものではなく、東海林さんが今まさに抱えているに違いない、最後の願いそのものだったということだ。いかにその願いが強いものなのかを、見せつけられた気がしたのだ。

途方もない無力感が全身を襲う。仕事をしているとき度となく無力感に襲われるが、敵が細菌やウイルス、癌などではなく、身内である医者だというのがなんとも悔しくて、無力さを増幅させた。死はいかなる人も免れようがない。だが尊厳ある最期、死というものを迎えることはできるはずだ。病院の、医師を頂点とした動かしがたいヒエラルキー構造の前で、どうすることもできないでいる自分が嫌だった。

「聞きました。和葉さんが乾先生に喰ってかかったって」

「あ、いや、俺は見直したんです。あ、でも見直したって言葉も失礼ですね。いや、えらいなって思ってたんです。患者の為に、言いたいことをちゃんと伝えていて。俺は全然言えなくて」

「そんなんじゃないよ。ただ自暴自棄になつていただけだから」

「それでまずいと思いますよ」
美樹さんに止められ、後になつて完全に冷静さを欠いていた自分を情けなく思っていたが、小原君の言葉は傷口に効く魔法の薬のようであった。

「今日、ご家族の前でも言いましたが、俺、初めて担当をもつたのが東海林さんで、そのときはリハビリで順調に回復してくれました。でも本当は話に続きがあつて……」

赤く染まる空の際は、一層赤みを強くし、岩手山は闇に溶けていくように暗さを増していく。

「あの頃、俺は勘違いしたんです。自分なりに今まで必死に勉強してきたから、成果も出て、たつた一人担当をもつただけでしたが、自分は才能があるんだって恥ずかしい話ですが、神の手でも持つてくるかのように思い上がつてましたね。だからその後に担当した患者がなかなか回復しなくて、なんでだろうって焦つたんです。無意識のうちに敵しく接するようになって、荷重に耐えられない筋力だつたのに無理をさせてしまつて、患者が転んでしまつたんです。打撲で済みましたが、青く痣ができて、患者の家族から言われました。こんな若造じゃなく、ベテランの人に担当を変えてくれって。あのとき学んだのは、謙虚でいなければならぬことですね。東海林さんだつて順調に回復したように見えたけど、例えば、他の先輩が担当だったら、本当はもつと機能を回復させていたのではないかと。その思いはもうあのときからずっと忘れないようにしています。でも、そのせいで、自信を失くしたというか、自分の意見をもつても、それが本当に正しいのか考えるようになって、言いたいことも言えなくなつてきて、言わずに後悔するつていう悪循環から抜け出せなくなつてきて、俺は見直したんです。あ、でも見直したって言葉も失礼ですね。いや、えらいなって思ってたんです。患者の為に、言いたいことをちゃんと伝えていて。俺は全然言えなくて」

「あ、いや、俺は見直したんです。あ、でも見直したって言葉も失礼ですね。いや、えらいなって思ってたんです。患者の為に、言いたいことをちゃんと伝えていて。俺は全然言えなくて」

「そんなんじゃないよ。ただ自暴自棄になつていただけだから」

「それでまずいと思いますよ」
美樹さんに止められ、後になつて完全に冷静さを欠いていた自分を情けなく思っていたが、小原君の言葉は傷口に効く魔法の薬のようであった。

「今日、ご家族の前でも言いましたが、俺、初めて担当をもつたのが東海林さんで、そのときはリハビリで順調に回復してくれました。でも本当は話に続きがあつて……」

赤く染まる空の際は、一層赤みを強くし、岩手山は闇に溶けていくように暗さを増していく。

「あの頃、俺は勘違いしたんです。自分なりに今まで必死に勉強してきたから、成果も出て、たつた一人担当をもつただけでしたが、自分は才能があるんだって恥ずかしい話ですが、神の手でも持つてくるかのように思い上がつてましたね。だからその後に担当した患者がなかなか回復しなくて、なんでだろうって焦つたんです。無意識のうちに敵しく接するようになって、荷重に耐えられない筋力だつたのに無理をさせてしまつて、患者が転んでしまつたんです。打撲で済みましたが、青く痣ができて、患者の家族から言われました。こんな若造じゃなく、ベテランの人に担当を変えてくれって。あのとき学んだのは、謙虚でいなければならぬことですね。東海林さんだつて順調に回復したように見えたけど、例えば、他の先輩が担当だったら、本当はもつと機能を回復させていたのではないかと。その思いはもうあのときからずっと忘れないようにしています。でも、そのせいで、自信を失くしたというか、自分の意見をもつても、それが本当に正しいのか考えるようになって、言いたいことも言えなくなつてきて、言わずに後悔するつていう悪循環から抜け出せなくなつてきて、俺は見直したんです。あ、でも見直したって言葉も失礼ですね。いや、えらいなって思ってたんです。患者の為に、言いたいことをちゃんと伝えていて。俺は全然言えなくて」



「あ、いや、俺は見直したんです。あ、でも見直したって言葉も失礼ですね。いや、えらいなって思ってたんです。患者の為に、言いたいことをちゃんと伝えていて。俺は全然言えなくて」

「そんなんじゃないよ。ただ自暴自棄になつていただけだから」

「それでまずいと思いますよ」
美樹さんに止められ、後になつて完全に冷静さを欠いていた自分を情けなく思っていたが、小原君の言葉は傷口に効く魔法の薬のようであった。

「今日、ご家族の前でも言いましたが、俺、初めて担当をもつたのが東海林さんで、そのときはリハビリで順調に回復してくれました。でも本当は話に続きがあつて……」

赤く染まる空の際は、一層赤みを強くし、岩手山は闇に溶けていくように暗さを増していく。

「あの頃、俺は勘違いしたんです。自分なりに今まで必死に勉強してきたから、成果も出て、たつた一人担当をもつただけでしたが、自分は才能があるんだって恥ずかしい話ですが、神の手でも持つてくるかのように思い上がつてましたね。だからその後に担当した患者がなかなか回復しなくて、なんでだろうって焦つたんです。無意識のうちに敵しく接するようになって、荷重に耐えられない筋力だつたのに無理をさせてしまつて、患者が転んでしまつたんです。打撲で済みましたが、青く痣ができて、患者の家族から言われました。こんな若造じゃなく、ベテランの人に担当を変えてくれって。あのとき学んだのは、謙虚でいなければならぬことですね。東海林さんだつて順調に回復したように見えたけど、例えば、他の先輩が担当だったら、本当はもつと機能を回復させていたのではないかと。その思いはもうあのときからずっと忘れないようにしています。でも、そのせいで、自信を失くしたというか、自分の意見をもつても、それが本当に正しいのか考えるようになって、言いたいことも言えなくなつてきて、言わずに後悔するつていう悪循環から抜け出せなくなつてきて、俺は見直したんです。あ、でも見直したって言葉も失礼ですね。いや、えらいなって思ってたんです。患者の為に、言いたいことをちゃんと伝えていて。俺は全然言えなくて」

「あ、いや、夕陽、きれいですね」

「うん」
私は一瞬で熱を持った頬を隠すように両手を顔に当てた。

耳に届くヒグラシの切なげな声に、心のざわつきが静まってく。太陽は稜線の下へと沈み、辺りはいが暗くなった。だがそれは一日の終わりというよりは、また明日、昇るための準備の始まりという方が心ざわしい気がした。

次の日、朝から病棟は多忙を極め、出勤してきた綾とゆつくり話す時間ができたのは、昼休みになつてからだった。スタッフルームには、先に休憩に入つていた一年目の波多さんと、ベテランの安藤さんが正方形に配置された長机の対角線上の角と角に離れて座り、黙々とスマホ片手に昼食をとっていた。

「忙しかったー」

次号へと続く



食と栄養だより

2026年9月

盛岡つなぎ温泉病院 栄養管理室

鉄欠乏性貧血の対策をしよう

貧血に最も多いタイプは「鉄欠乏性貧血」で、体内の鉄分が不足することで起こります。今回は鉄を補うために何を食べたらよいのかをご紹介します。

鉄を多く含む食品

鉄は吸収率が低い栄養素と呼ばれているため、毎日の食事からしっかり摂りましょう。

動物性植物に多く含まれるヘム鉄は、**植物性植物に含まれる非ヘム鉄**よりも吸収率が高いのが特徴です。

ヘム鉄が多い食品



レバー



カツオ



牛赤身肉



しじみ

非ヘム鉄が多い食品



豆乳



納豆



干しひじき



小松菜



貧血の方は、不足している鉄を補うことで疲れや頭痛が解消されるだけでなく、髪や肌のコンディションが良くなる等の美容に嬉しい効果もあります。

缶詰でさばみそのトマトパンネ



材料 (1人分)

パンネ (乾) 80 g
さばみそ煮缶 (汁ごと) . . . 大1/2缶 (100 g)
トマト水煮 200 g
にんにく (すりおろし) 小さじ1 (4 g)
しょうゆ 小さじ1 (6 g)
水 50 ml
冷凍ブロッコリー 70 g
粉チーズ (お好みで) 大さじ1/2 (3 g)

作り方

- 1, ブロッコリー、粉チーズ以外の材料を耐熱ボウルに入れ、軽く混ぜ合わせたらラップをして電子レンジ (600W) で7分ほど加熱します。
- 2, 一度取り出し、凍ったままのブロッコリーを加えて混ぜ合わせます。再びラップをし、電子レンジ (600W) で3分ほど加熱します。
- 3, さばの身を少しほぐしてから器に盛り、あれば粉チーズをかけます。

◆ 編集後記 ◆

▶今月号は睡眠時無呼吸症候群を取り上げました。一般的に人生の約3分の1は睡眠に費やされ、平均的には25～33年分の時間を眠って過ごすと言われています。これだけの時間を使うのには理由があり、睡眠中には記憶の整理が行われたり、筋肉や内臓の疲労回復、自律神経やホルモンバランスの調整、免疫機能の維持などが行われています。もはや睡眠の質が人生の質を決めるといっても過言ではないでしょう。今号が皆様にとって自分の睡眠を考えるきっかけになれば幸いです。そして、もしかして……と思う方は、まずはクリニックに足を運んでみてください。(中村)

メディケアプラザ中央通り

〒020-0021 岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

◆ クリニック TEL : 019-654-3781 FAX : 019-653-1355

◆ 介護事業 居宅介護支援事業所・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

TEL : 019-654-3782 FAX : 019-654-3783

<https://www.mpcyuo.jp>

