



新年のごあいさつ



亀田クリニック院長
黒田浩司



明けましておめでとうございます。

昨年、一昨年と亀田クリニックでは受診環境の「カイゼン」をテーマに、受診をサポートするためのさまざまなシステム導入を進めてきました。

- 特に昨年は診療の待ち時間を有効に活用いただけるよう、待合室に受付番号の表示モニタを設置したほか、12月には自動精算機を導入し、会計の長い行例を解消する取り組みも始めています。システムの入替えに伴い、一時的に混雑が発生するなど、皆さまにはご不便をおかけしております。

もっと便利に通院されたい方は、医療情報管理アプリの「NOBORI」をスマホに入れていただくと、会計や

おくすりは並ばず「らくらく通院」が可能になります。(※一部有料)また一部の診療予約もこのアプリから申し込めるようになるなど、新たな試みもスタートします。今年はまだ一度、この便利なアプリを紹介していくと共に、より受診しやすい環境づくりを丁寧に行ってまいりたいと思います。

また、医師不足から診療を縮小しておりました眼科についても、春から新体制での診療をスタートし、徐々に体制を整えてまいります。詳しくは、亀田ニュースなどでお知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。

私たちは患者さまとのコミュニケーションを大切に、ご来院されるすべての方からの声に耳を傾けます。皆さまからのフィードバックを受けて、医療サービスの向上を図り、皆さまが安心してクリニックを受診でき、信頼できる医療を届けられるよう、これからも努力して参ります。

皆さまにおかれましては、健康と幸福が溢れる一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

整形外科・皮膚科

WEB予約開始(午前の予約のみ)



亀田クリニックでは、1月9日(火)よりインターネット予約(WEB予約)を開始します。

- 医療情報管理アプリ「NOBORI」のWEB予約サービスを使い、まずは整形外科と皮膚科の2科から試験運用を行います。「電話では予約が1か月先になると言われたが、それまで待てない」「救急受診する程ではないけれど、できるだけ早く診てほしい」「予約のない当日受付は、朝早く総合受付に並ばなくてはならず面倒」と思う方はご利用ください。現在当日受付は、直接来院し1階総合受付で手続きを行います。それをNOBORIアプリ上で出来る仕組みです。(不具合があった場合は予告なく停止します)

【NOBORIの登録はこちらから】

NOBORIでは、WEB予約のほか通院履歴・予約情報の管理、診療順番のお知らせなど、当院での受診を便利にするさまざまな機能が使えます。また、クレジットカード情報を登録しておけば、「医療費後

WEB予約ご利用にあたっての条件

- ・NOBORIの登録が必要です
 - ・予約は1週間先まで可能です(診察日の2日前まで)
- 例：1月9日(火)に予約が取れる診察日は下記のとおり

1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16
火	水	木	金	土	日	月	火
—	—	予約可	予約可	予約可	休診	予約可	予約可

- ・診察時間や医師の指名はできません
- ・診察当日は10:30までに自動再来受付機で受付をしてください(10:30を過ぎた場合はキャンセルになります)
- ・当日受付後、症状によっては他の診療科をご案内する場合があります

払いサービス」も利用できるため、診察後、会計待ちをする必要がありません。

この機会に、ぜひご登録ください。

NOBORIの登録方法など
詳しくはこちらをご覧ください。





ザ イビキ

そのイビキ、顎が小さいことで
起きているかもしれません??

顎変形症治療センター睡眠外科・睡眠医療歯科専門医 外木 守雄

第1話 イビキのメカニズムと原因

「イビキ」・・・皆さんは、自分の「イビキ」が気になりますか？

寝ている間に起きていることなので、ほとんどの人は自分では気がつかず、家族や知人から言われて、はじめて自分の「イビキ」はひどいらしい・・・と知る人が多いようです。

そもそも「イビキ」とは、空気の通り道、つまり「気道」がさまざまな原因で狭くなることで起こります。狭い所を空気が通ると空気抵抗が大きくなり、呼吸した時に粘膜の振動が起こり、これが共鳴して、大きな音が出ます。この震動音が「イビキ」です。「イビキ」が発生している時は、空気の流れが悪いのでうまく呼吸ができず、肺で十分に空気が換気されません。

実は、この「イビキ」は、近年注目されている閉塞性睡眠時無呼吸症に現れる重要な症状のひとつです。これに加えて「イビキ」の間に息が止まるようになると、とても危険な状態になっています。体の中の酸素が減って、心臓などの循環器に大きな負担がかかるため、不整脈、原因不明の高血圧症、糖尿病、などの病気に関連するといわれています。また、睡眠時に「イビキ」により呼吸が妨げられると睡眠の質が悪くなるのがこれまでの研究でわかっています。

この「イビキ」の原因には、まずは「肥満」が挙げられます。肥満により、口の中や首、喉に脂肪がついて気道を狭くしてしまいます。また、胸や腹についた脂肪は呼吸運動



を妨げ、無呼吸を発生しやすくするといわれています。

しかし、太っていなくても「イビキ」がひどく息が止まってしまうことがあります。これは顎が小さい方に起こりやすいのです。我々アジア人種は骨格的に「顎の小さい」人が



多いため、骨格の構造から太ってなくても「イビキ」をかきやすいといわれています。比較的若い女性で、それほど太っていないのに「イビキ」がひどいという方は顎が小さいことで「イビキ」をかきやすくなっている可能性があります。

他にも、飲酒、ストレスが原因であったり、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの鼻づまりで口呼吸になっている場合、「イビキ」をかきやすいといわれています。風邪で鼻がつまって「イビキ」をかく、お酒を飲み過ぎてしまった日に、時々「イビキ」をかくのは、体調が良くなれば治りますが、毎日、習慣的に「イビキ」をかいている人は要注意です。寝ている時に空気が十分に体に入らないので、毎日、質の良い睡眠が取れない状態が続いています。これは、体にとって、大きなストレスとなります。

「イビキ」をかいているときは、よく寝ているのではなく、「**苦しんでいる**」という事を知ってください。

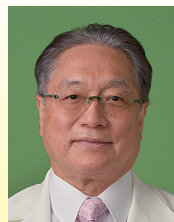


そして、太った中年層だけでなく、若い人でも顎が小さいことで起きるということを知っておいてほしいと思います。

次回から、「イビキ」の発生場所、時期、危ない「イビキ」の特徴など「イビキ」を科学します。

医師紹介

とどぎ もりお 医師
外木 守雄



- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言

- ① 歯科口腔外科顧問・顎変形症治療センターセンター長・歯科診療科顧問
- ② 咬み合わせの不具合を治す専門家です。特にあごが小さいことでいびきがひどい方、ご相談下さい。
- ③ 飛行機の操縦 (自家用パイロットライセンス有り)
- ④ 睡眠時無呼吸症の治療を専門としています。親切な診療を心がけています。



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <https://www.kameda.com>