

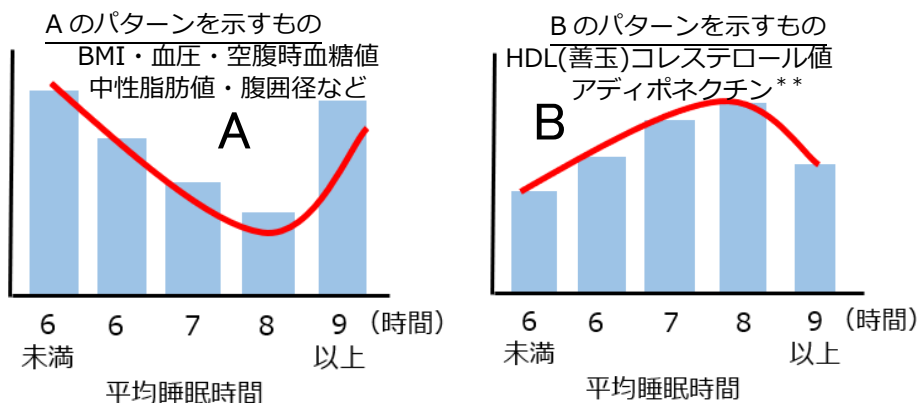
クリニックレター 2025年4月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

睡眠と健康との関連

ウゴービ、ゼップバウンド、アライ*・・・これはなんだかご存知でしょうか？
そう、近年発売された、「抗肥満薬」です。
ウゴービ(セガルボド)とゼップバウンド(邦レバド)は、いずれもインクレチンという、インスリンを分泌するだけでなく食欲を抑制したり胃や腸の動きを抑える作用を持つホルモンの分泌を促す薬です。
これらの薬はこれまで主に中等症の2型糖尿病の患者さんに用いられてきたものでそれぞれオゼンピック、マンジャロという名前で使われていましたが、2024年に肥満症治療薬としてウゴービ、ゼップバウンドという新しい名前で承認されました。いずれも注射薬で週1回自己注射をおこないます。
ただ、これらの薬の使用に際しては、対象となる患者さんや処方出来る医師に制限があり、主に大学病院クラスの肥満外来でしか使うことができないのが現状です。しかし、薬を使わずに、「痩せたい」と思っておられる方も多いかと思えます。もちろん、運動や食事制限が有効であることは論を待たないところですが、「睡眠時間」も肥満と大きく関わっていることをご存知でしょうか。最近、「時間医学」「時間栄養学」という言葉をよく聞くようになりましたが、適切な睡眠時間が、肥満や血圧、血糖値やコレステロールと大いに関係していることが分かってきました。下の図のように、基本的には8時間をベストとして、それより睡眠時間が少なくても多くても、さまざまな指標が健康を損なう方向性に変化するのです。特に日本人は他の国の人々と比べて睡眠時間が短いことが知られています。日頃お忙しいこととは思いますが、なんとか時間をやりくりして睡眠時間を



確保することが、肥満を解消し健康な毎日を送る第一歩かと思えます。

また、睡眠に関しては、**時間だけでなく、睡眠の質も大事です。**

特に、夜間にイビキや鼻鳴らしがあり、日中に強い眠気を感じたり、朝起きた時に倦怠感が強い、などの方は睡眠時無呼吸症候群(SAS)を疑います。SASがあると、夜間の低酸素血症を長期間繰り返すことで、高血圧症や虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)、突然死につながる不整脈の原因になるだけでなく、前ページに書いたように、さまざまなホルモンの分泌異常や高血糖、高脂血症の原因にもなりますし、運転中の眠気が交通事故を引き起こすことにもなるのです。

当院では積極的に SAS の検査をおこない、必要な方には CPAP(持続陽圧呼吸療法)の導入をお勧めしています。パートナーの方に、「あなた最近、イビキが大きいですよ」と言われたら、一度、検査を受けて見られることをお勧めします。

*アライ:これはウゴービやゼップバウンドと違って、食事で接種した脂肪の分解を抑制して吸収されにくくする薬です。医師の処方なしで買えるお薬ですが、脂肪を便から出す作用があるために、油性の便が出たり、肛門からの油もれなどの副作用が報告されています。

**アディポネクチン:脂肪細胞で作られるタンパクの一種でインスリン感受性の改善、動脈硬化抑制、抗炎症作用などが知られています。

4月から带状疱疹ワクチンが定期接種の対象になります

- 対象者:2025年度(2025/4~2026/3)に満65歳となる方
 - *但し当初5年間(2029年度まで)は、5歳年齢ごと(70・75・80・85・90・95・100歳)
 - *101歳以上の方については、定期接種開始初年度に限り全員
 - 接種ワクチンの種類:生ワクチンあるいは組み換えワクチンのいずれか
 - 自己負担額:弱毒生水痘ワクチン 4,000円/1回
組み換え带状疱疹ワクチン 11,000円/1回
- その他:すでにこれまで任意で带状疱疹ワクチン接種を受けた方も対象となる
- 詳細は、医師または、看護師にご相談ください!**

休診及び診察日変更のお知らせ

西本院長休診:4月28日(月) 6月7日(土)、7月5日(土)
浅井医師診察日変更:4月26日(土)→4月5日(土)



クリニックのインスタを開きました。
スタッフからのお知らせ、診療のお役立ち情報などを
随時掲載しています。QRコードはこちらです → → →
フォローよろしくお願いします!



診療の待ち時間が長くなるケースがあり、ご迷惑をおかけしています。
現在、改善に向けてスタッフ間でも話し合いを持っているところです。

火曜・木曜の午後は比較的空いている時間帯が多いので、是非ご利用ください。