

なかま

2019
秋号
Vol.23



写真 / 4月に入職した看護師2名 撮影場所 / 3病棟スタッフステーション

Contents

(特集) 睡眠時無呼吸症候群について
睡眠時無呼吸症候群予防に関する運動・食事・検査
新人職員の紹介
当院のお仕事紹介
院外処方のご案内



医療法人 清和会

睡眠時無呼吸症候群 について

呼吸器内科

永 野 潤 二



その昔、ドイツの伝説で、水の精霊オンディーヌが人間の騎士と禁断の恋におちたものの、結局は騎士に裏切られてしまい、精霊界の約束に従い騎士に「一度でも眠ると息が止まる」という呪いをかけ、最終的に眠気に耐えられず眠ってしまった騎士が死に至るといってお話があります。フィクションであつて欲しいところですが、実は私たちの身の回りに似たような特徴をもった病気が存在します。

皆さんも一度は「睡眠時無呼吸症候群：Sleep Apnea Syndrome」（略してSAS）と呼ばれる病気の名前を耳にされたことはあるのではないのでしょうか？ 本人が気づきにくい眠っているときに、強いいびきの間で一定程度息が止まり（医学的には10秒以上の気流停止が一晚に30回以上または1時間あたり5回以上、苦しくなつて目が覚めたり、睡眠不足の影響で翌日の日中に強い眠気が残ったり、頭痛や集中力低下による作業効率の低下などが典型的症状です（表1）。

表1



参照：株式会社フィリップス・ジャパン

世間に知られるようになったきっかけとしては、2003年の山陽新幹線の運転士の居眠り事件（800名の乗客を乗せた新幹線が時速270kmで8分間走行し、岡山駅100m手前で緊急停止装置作動により停車）や、毎年のように発生した高

速ツアーバス運転手の居眠りによる人身事故が挙げられます。最近では、事故再発予防のために、多くの交通会社の職員検診でこの病気のスクリーニング検査を始められています（表2）。国内外の疫学研究において、有病率は健康者グループで少なくとも5%以上とされ、日本には数百万人の治療が必要なSAS患者が潜んでいると推定されています。数十人に一人以上となると、オフィスを見渡せば数人はいるという換算になります。

欧米では「太った男性」がSASになりやすいとされていますが、わが国では、太つていなくても、細身の女性でもかかることが報告されています。SASになりやすい形態的特徴として、首が短い、小顎、下顎が後方に引っ込んでいる、舌や扁桃腺が大きいなどが知られており、口腔・咽頭という入れ物の大きさと舌などの中身の容積の割合で発生しやすいさが変わってくると考えられています（表3参照）。モデルのような美形な小顔のあなたも他人ごとではないかもしれません。

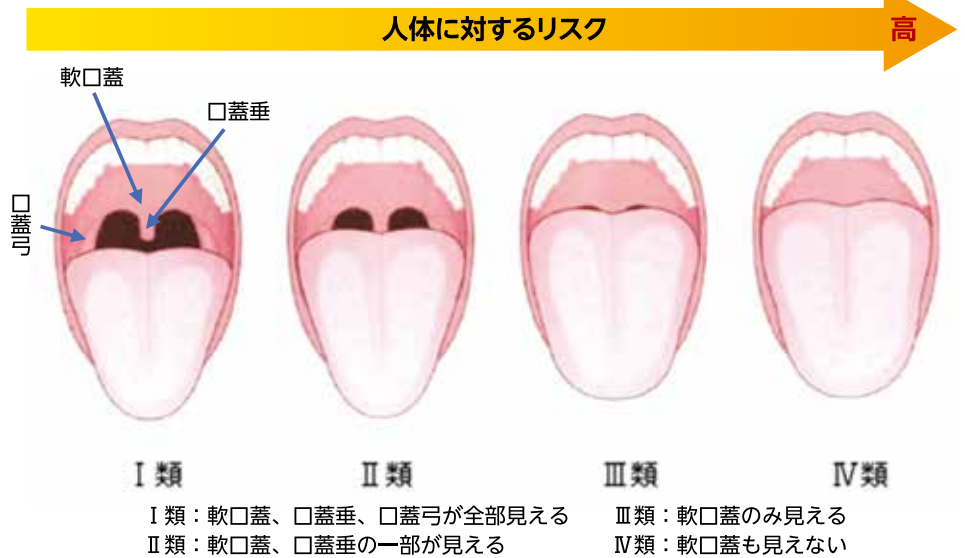
表2



参照：株式会社フィリップス・ジャパン

SAS患者では夜間の気流停止により体内への酸素供給が不足する傾向となり、不整脈等を誘発されやすくなるだけでなく、長期に及ぶ低酸素負荷に伴い脳卒中・高血圧・糖尿病などの合併率が大きく高まります(表4参照)。ある米国の調査では、8年後の生存率が、健常者平均96%なのに対し、中等症以上のSASがあると平均63%まで低下すると報告されました。

表3



参照：Anesth Analg 93. 1073-1075, 2001より引用

巻頭の「オンディーヌの呪い」も強ち大げさすぎない調査結果にも見えますが、現在の治療の進歩により、SAS患者さんの健康被害は大幅に少なくなつてきています。一般的な生活習慣としては、減量・適正体重の維持、飲酒制限、寝る体勢の工夫、鼻呼吸の効率化が重要とされます。また、呼吸効率を高める治療法として「CPAP療法」(表5参照)「マウスピース」などが用いられ治療成績に大幅な改善がみられています。

何よりも、「もしかしたらSASかも?」と思うことが肝心で、ご家族や同僚から、いびきや居眠り

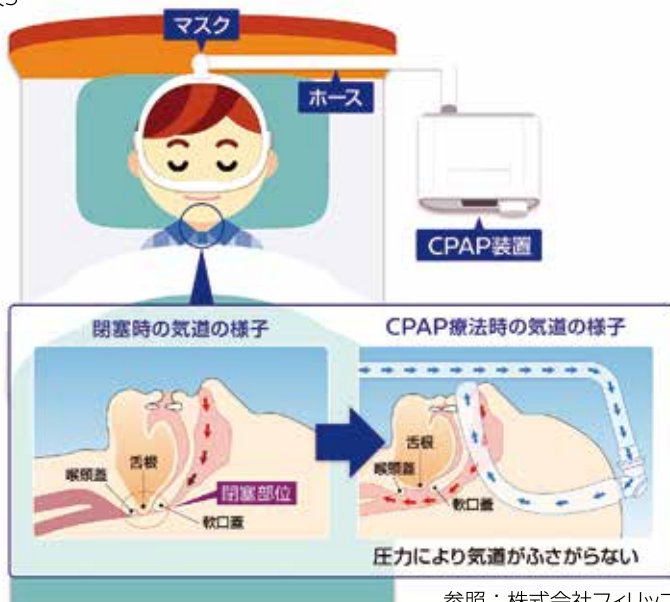
表4

SAS患者は生活習慣病を合併しやすい SAS患者の合併リスク(健常者と比べて)

高血圧症	約2～3倍
不整脈	約2～4倍
糖尿病	約2～3倍
脳卒中	約3～4倍
狭心症・心筋梗塞	約2～3倍

参照：Circ J 74. 963-1084, 2010より引用一部改変

表5



参照：株式会社フィリップス・ジャパン

を指摘されたら早めに受診することが大切です。最近では、比較的簡単な外来検査で初期評価を行い、数週のうちにSASの有無の判定と適切な治療法の提案が可能となってきました。当院でも2018年の1年間で10名の患者さんが検査受診をされ、9名の患者さんがCPAP治療を受けながら、以前にも増して効率的に仕事や趣味に打ち込んでおられます。SASについての相談や検査希望の方がおられましたら、お気軽に外来受付までお声かけください。

かかと上げ

10～20回×1日2セット



- ・両方のかかと一緒に上げます。
- ・ゆっくり上げ下げします。

つま先上げ

10～20回×1日2セット



- ・両方のつま先を一緒に上げます。
- ・ゆっくり上げ下げします。

もも上げ

10～20回×1日2セット



- ・ももを上げたまま10秒数えておろします。
- ・左右交互に行います。

膝伸ばし

10～20回×1日2セット



- ・膝を伸ばしたまま10秒数えておろします。
- ・左右交互に行います。
- ・つま先を上げると力が入りやすいです。

栄養部

「睡眠時無呼吸症候群」

栄養部 管理栄養士
田中 亜弥

肥満と睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）は大きく関わっています。

食事は活動のエネルギー源ですが、必要以上に摂取していませんか？年齢と共に必要エネルギーは減ります。また、健康によいと言われる食品でも多く摂取すると逆効果です。**SASの原因の60-70%が肥満と言われています。**肥満が原因でSASになっていると思われる方は、**まず減量に努めましょう。**減量によっては無呼吸が軽減でき、

CPAPなどの装置も必要なくなることがあります。

エネルギーを下げるには、食事の量を減らす方法が一番ですがそれでは満足感が得られなかったり、必要な栄養素がとれなかったりします。それを避けるには低エネルギーの食品を選ぶことが大切です。肉類は部位によって大幅にエネルギーが違います！上手な食品選びもエネルギーを下げるための第一歩です！



牛肉編

牛バラ肉(70g)の
肉じゃが

525kcal



High

137kcal
ダウン

牛もも肉・
脂身なし(70g)の
肉じゃが

388kcal



Low

牛肉70gの部位別エネルギー

牛バラ肉…298kcal

牛もも肉…146kcal **51%ダウン**

牛もも肉（脂身なし）…127kcal **51%ダウン**

※同じ部位でも脂身を取り除くとエネルギーが下がります



ポイント
肉や野菜を炒めずに煮ると更にエネルギーダウンできます



豚肉編

豚ロース肉(100g)の
豚カツ

456kcal



High

133kcal
ダウン

豚ヒレ肉(100g)の
豚カツ

323kcal



Low

豚肉100gの部位別エネルギー

豚ロース肉…263kcal

豚ロース肉（脂身なし）…202kcal **23%ダウン**

豚ヒレ肉…130kcal **51%ダウン**

※同じ部位でも脂身を取り除くとエネルギーが下がります



ポイント
①一口カツや串カツにすると表面積が増えるため、吸油量が多くなり、エネルギーが高くなるので1枚肉のまま揚げましょう！
②パン粉は、生パン粉より乾燥パン粉の方が吸油量が少ないのでおすすめです！

肥満改善のための自主運動

※座ってする運動は、背もたれの付いている椅子に座って行いましょう。
※運動はゆっくり呼吸をしながら行いましょう。
※痛みが出た場合は控えてください。



後ろ脚上げ
左右各10～20回
×1日2セット

・うつ伏せに寝て、膝をしっかりと伸ばして天井に向けて持ち上げます。

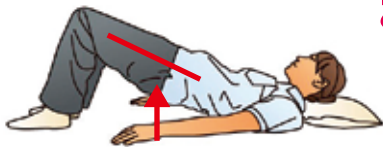
お尻の筋肉を鍛える運動



脚上げ
各10～20回
×1日2セット

・膝を伸ばしたまま足を上げます。
・腰を痛めてしまう危険性がありますので、実施の際は必ず反対の膝を曲げるように注意しましょう！
・つま先を上げると力が入りやすいです。

股関節の前面と太ももの筋肉を鍛える運動



お尻上げ
10～20回
×1日2セット

・上体と足が一直線になるようにお尻を持ち上げてください。

お尻と背中の筋肉を鍛える運動



横脚上げ
左右各10～20回
×1日2セット

・横向きに寝て、上になった足を膝をしっかりと伸ばしたまま、天井に向かって持ち上げます。
・膝が曲がらないようにしましょう。

太ももの側面の筋肉を鍛える運動

検査科

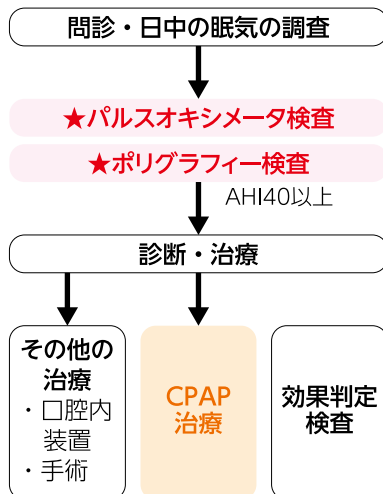
睡眠時無呼吸症候群の検査

検査科 臨床検査技師
浦田 幸子

検査科からは睡眠時無呼吸症候群の検査についてお話しします。
まずは、眠気の状態をチェックしてみましょう。

・検査は、自宅で就寝時につけて寝ている間に測定する簡単な検査です。

●睡眠無呼吸検査の流れ●



《検査の種類》



★パルスオキシメータ検査 (SpO₂)

指先にセンサーをつけて血液中の酸素の状態と脈拍数を測定し、睡眠中の無呼吸を予測します。



★ポリグラフィー検査 (簡易検査)

指先にセンサーと鼻にカニューレをつけて、血液中の酸素の状態と脈拍数と呼吸の状態を測定し、睡眠呼吸障害の程度(AHI*)を求めます。



スマートウォッチ
PMP-300E

※AHI (無呼吸・低呼吸指数) 定義

- ・10秒以上の呼吸停止が1時間に5回以上ある時
- ・低呼吸が10秒以上ある時
- ・SpO₂ (酸素飽和度) が3%以上低下した時

眠気の状態のチェックシート

眠気の状態

- 0：眠ってしまうことはない
- 1：時に眠ってしまう
- 2：しばしば眠ってしまう
- 3：ほとんど眠ってしまう

質 問	回 答
座って何かを読んでいる時 (新聞・雑誌・書類等)	0・1・2・3
座ってテレビをみているとき	0・1・2・3
会議、映画、劇場などで静かに座っているとき	0・1・2・3
乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0・1・2・3
午後横になって、休息をとっているとき	0・1・2・3
座って人と話しているとき	0・1・2・3
昼食をとった後(飲酒ナシ)、静かに座っているとき	0・1・2・3
座って手紙や書類を書いているとき	0・1・2・3

合計が**13点以上**あると、眠気の内臓症状があるといわれています。点数が高ければ高い程、眠気の内臓が強く、何かしらの睡眠障害の疑いが高くなります。

《治療》

●CPAP療法 (持続陽圧呼吸療法)

機械からホース、マスクを介して空気を気道へ送り、常に圧力をかけて空気の通り道が塞がれないようにする療法です。

●CPAP療法の効果

- ・熟睡感が得られ目覚めがスッキリします
 - ・眠気がなくなる
 - ・夜間のトイレ回数が減る
 - ・血圧を下げる効果
- 眠気の内臓が改善され、いろいろな効果がみられます。

※いびきや眠気が気になる方、ご自分の睡眠に悩んでおられる方は、痛みをともしない簡単な検査ですので、健康維持のためにもまずは、外来にておたずねください。

新人紹介

入職して半年経ちました!

本年4月入職した10名のうち
インタビューを受けてくれた4名をご紹介します

リハビリテーション部
言語聴覚士
石原 亜弥



入職当初は、新しい環境で働いていくことの不安ばかりでした。しかし、悩んだ時や困った時には親身になって相談にのってくださる先輩方が多く、良い環境で働けていることに嬉しく思うと同時に感謝の気持ちでいっぱいです。

半年が経ち、日々、患者様と関わらせていただくなかで、多くのことを学ばせていただいています。知識・技術ともに、まだまだ未熟なところばかりではありますが、より良いリハビリを提供していけるよう、セラピストとしての責任を持ち努力していきたいと思っています。

栄養部 栄養士
山本 歩美



入社して半年が経ちました。学校での実習とは全く違った業務の日々に、はじめは戸惑うことが多かったです。私の不安に気づいて先輩方は優しく教えてくださいました。そのおかげで社会人として気づかされることが多く、改めてこの職場で頑張っていこうと思いました。

私に自信をつけてくださる先輩方、私達の作った食事を『美味しい!』と言って食べてくださる患者様の為にもますます知識を身につけて、よりよい食事を提供できる栄養士を目指します。

事務部 医事課
外来・受付
上野 こころ



入職して早くも半年が経ちました。入職当初は、慣れない環境で働くことへの不安と緊張の毎日でした。しかし、職種問わず沢山の先輩方から温かいサポートと熱心な指導を受けながら、日々知識を深め受付業務を行っています。患者さんが来られたら自分から声かけしたり、足が不自由な患者さんには隣に付き添い会話をするなど、自分から進んで行動できるようになりました。また最近では、患者さんから顔を覚えられ話しかけてくださり、帰り際には「ありがとう」の言葉に励まされ毎日頑張っています。とてもやりがいのある仕事だと改めて感じました。

まだまだ皆さんにはご迷惑をおかけすることがあると思いますが、1日でも早く仕事を覚え他職種の方々や患者さんからも信頼されるように、これからも初心を忘れず、どんな時も笑顔で皆さんのお役に立てるように頑張りたいと思います。これからもよろしくお願いします。

看護部
山下 千晶



看護師として入職し、半年が経ちました。初めは緊張や不安なことばかりでしたが、親しみやすい職場環境で、先輩方からの優しい声かけや丁寧な指導をいただき、たくさんの事を学ぶことができています。また、院外研修にも参加させてもらい、知識・技術を深め、日々のケアに活かすことができています。

これからも向上心をもち知識・技術を深め、笑顔を忘れず患者さんに寄り添うケアを目指し努力していきたいと思っています。頑張ります。





お仕事紹介 事務部

営繕課 神田 裕章

えいぜん

営繕課ってどんな事をしているの？

患者様の送迎、さまざまな機器・用具の点検・整備・故障個所の修理などを行っています。また、何か困った事があった時には駆けつけています。いわゆる「縁の下力持ち」の業務を担っている部署です。当院には営繕課に3名の職員が勤務しています。



お仕事内容

主な仕事内容は、患者様の送迎（入院・受診・転院・通所送迎等）、車輛の点検、用具や機器の点検、修理の手配などを行っています。

用具、機器の点検については毎日の車輛点検のほか、照明関係・車椅子・ベッド・エアコン・ドア・水回りなどなど。年数回のものも含めると40項目ほどあります。

その他にも突発的な修理の手配なども対応しています。



どんな時に仕事のやりがいを感じますか？

送迎時は色々な症状の患者様がいらっしゃいます。少しでも安心して目的地へ行っていただけるように安全で優しい運転を心掛けています。

時折、感謝の言葉をいただくことがあり、とても働き甲斐を感じています。

営繕の仕事は裏方的な役割にはありませんが、患者様・職員の方々が快適に過ごせますよう、日々抜群のチームワーク&フットワークで頑張っています！



病院実績

2019年6月～8月

- ・外来患者延数 1,940人
(一日平均 25.1人)
- ・入院患者延数 9,285人
(一日平均 100.9人)
- ・急性期病院からの新規入院患者件数 166件
(内 済生会熊本病院 117件)
- ・一般病棟平均在院日数 20日
- ・在宅復帰率 80.4%
地域包括ケア病床
- 回復期リハビリテーション病棟 85.1%



院外処方のご案内

当院では、多くの外来患者様に、病院内の薬局窓口でお薬をお渡ししていますが、2019年8月より、院外の保険薬局でのお受け取りも推奨させていただいています。「院外処方」とは国が進める医薬分業制度のことです。「かかりつけ医」を決めておくことで、複数の病院・医療機関から処方されたお薬の重複や市販のお薬との飲み合わせによる副作用を防止することができ、より一層安全性が期待できると考えられています。

【保険薬局とは】

院外処方せんを受け取ることができる病院の外にある薬局のことです。

【院外処方のメリット・デメリット】

- ・病院内でのお薬の待ち時間がなくなります。
- ・ご自宅の近くなど、都合の良い保険薬局でお薬を受け取ることが出来ます。
- ・病院と保険薬局の薬剤師の技術料等が異なるため、医療機関で薬が処方される場合に比べて、患者様のお支払いになる窓口負担が今までより増える場合があります。
- ・初めて行かれる保険薬局では、処方された薬剤の取り扱いが無い場合に取り寄せるため少しお待ちいただく場合があります。
- ・当院の外来受付で当院近隣の保険薬局の地図や住所、電話番号などを準備しています。患者様の希望される保険薬局へ処方せんを事前にFAXすることも出来ますのでぜひご利用ください。

※院外処方せんには有効期限があります。処方日をきめ4日間(日祝日含む)です。処方せんの有効期限が切れたり、紛失した場合は原則としてお薬を受け取ることができません。

平成とうや病院 外来のご案内とアクセス

診療科目 ▶▶ 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科

受付時間 ▶▶ 午前 8:30～11:30 午後 1:00～5:00

診療時間 ▶▶ 午前 9:00～12:00 午後 1:30～5:30

休診日 ▶▶ 土曜日午後、日曜・祝日・年末年始

お問合せ・外来予約 ▶▶ 平成とうや病院 (代表) ☎ 096-379-0108

【外来担当医師表】

平成31年4月20日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	循環器内科・内科	リハビリテーション科	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科	リハビリテーション科	第1週 永野 潤二
	齊藤 忠興	依光 茂太	米村 憲輔	森 孝志	米村 憲輔	第2週 依光 茂太
	消化器科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	リハビリテーション科	呼吸器内科・内科	第3週 齊藤 忠興
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	依光 茂太	永野 潤二	第4週 角田 等
	循環器内科・内科	脳神経内科・内科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	脳神経内科・内科	第5週 森 孝志
午後	熊本大学	岩谷 奈緒	森 孝志	角田 等	岩谷 奈緒	
	熊本大学	熊本大学				
	呼吸器内科・内科	リハビリテーション科	循環器内科・内科	消化器科	循環器内科・内科	
	森 孝志	依光 茂太	角田 等	有田 哲正	角田 等	
	呼吸器内科・内科		HOT 外来		禁煙外来 15:00～	
	熊本大学		永野 潤二		角田 等	

- 診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
- ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。
- 企業様の健診も行っております。 ●産業医お引き受けいたします。

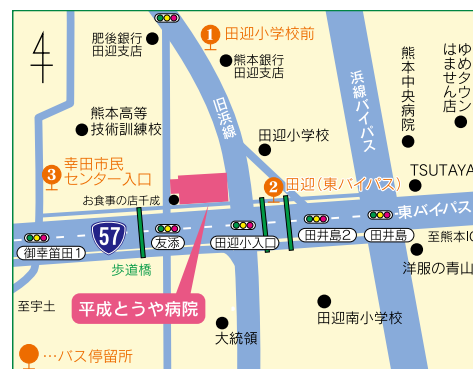
平成とうや病院 通所リハビリテーションセンター 訪問リハビリテーションセンター

熊本市南区出仲間8丁目2-15 (平成とうや病院1階)

営業日 ▶▶ 月曜日～金曜日 (土日休み)

お問合せ ▶▶ 通所リハビリ・訪問リハビリ直通

TEL 096-283-8323 FAX 096-283-8331



〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15

ホームページ: <http://www.tohya.or.jp>

E-mail: heisei@tohya.or.jp

最寄のバス停	1 田迎小学校前 (旧浜線沿い)	徒歩 5分
	2 田迎 (東バイパス沿い)	徒歩 1分
	3 幸田市民センター入口	徒歩 5分
JR	南熊本駅または平成駅	車 10分

清和会 理念 IDENTITY 個人の尊重 FOR YOU あなたののために

基本方針

1. 私たちは、すべての職種において、基本理念の理解と実践に情熱を持って取り組み、患者さまへの質の高い医療サービスの提供、職員の職場環境の向上を目指します。
2. 私たちは、地域の皆さまが安心して過ごしていただくよう日々の研鑽に励み、技術と知識の習得に努め、信頼される病院作りを目指します。
3. 患者様が最適な医療を継続して受けられるよう、地域の保健・医療・福祉機関との密接な連携を図り、円滑な医療サービスの提供を目指します。
4. 私たちは、環境に配慮しエコを心がけるとともに、災害時にもハード・ソフトの両面で医療を提供できるよう病院機能を維持します。
5. 私たちは、良質な医療サービスを提供するために健全なる経営活動を行い、安定した経営基盤を構築します。

患者さまの権利

1. 公平で適正な医療を受ける権利
2. 医療上の情報、説明を受ける権利
3. 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
4. プライバシーが保障される権利
5. 個人の尊厳が保障される権利

【医療法人清和会】

■水前寺とうや病院

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・脳神経内科・リハビリテーション科

■老人保健施設シルバーピア水前寺

■在宅ステーション水前寺

居宅介護支援事業所
訪問介護事業所
訪問看護事業所
訪問リハビリテーション事業所
通所リハビリテーション事業所
地域交流推進室

■特定施設シルバーピアグランド通り

■熊本市高齢者支援センターささえりあ江津湖