

すこやか

神戸百年記念病院広報誌
kobe Century Memorial Hospital

VOL.
63
2016.5

INDEX

- いびき、無呼吸を放置していませんか？
- 当院の地域活動
- 武藤千世子記念愛育会からお知らせ
- 看護日誌●新任医師紹介
- 診療日カレンダー
- 名誉院長の眩き●医師紹介
- お知らせコーナー●クイズ



当院は平成11年より(財)日本医療機能評価機構の認定を受けております。

日本医療機能評価機構

いびき、無呼吸を放置していませんか？



耳鼻咽喉科医師 河合 保典

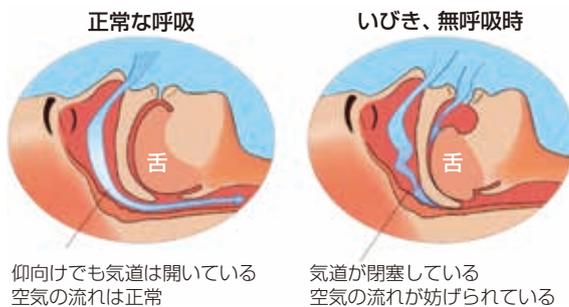
睡眠時のいびき、無呼吸は自分では気がつかないことが多いですが、ご家族や友人などから指摘されてそのまま放置していることはないでしょうか。単なるいびきと軽視されがちですが、実は

「睡眠時無呼吸症候群」という病気である可能性があります。

「いびき」や「睡眠時無呼吸症候群」についての定義を表1に示します。睡眠時無呼吸症候群によって高血圧、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが上がり、日中の強い眠気や倦怠感、集中力の低下により交通事故の原因にもなります。過去にも事故を起こした運転手が睡眠時無呼吸症候群と診断された事例もあり社会的影響を認めます。そして重症の睡眠時無呼吸症候群の方は正常な方と比べ、高血圧を認める率が1.4倍、脳梗塞は3.3倍、交通事故は1.54倍高いというデータもあります。

原因ですが、小児ではアデノイドや口蓋扁桃(いわゆる扁桃腺)が大きいため、成人ではのどが狭いためにおこります。成人の多くの方は肥満を認め、肥満によって舌根(舌のつけ根)やのどの組織内に脂肪が沈着し気道が狭くなります。そして睡眠時に仰向けになると舌根やのどが沈下することによって、のどが閉塞して無呼吸が起こります(図1)。またアレルギー性鼻炎や鼻中隔湾曲症(左右の鼻を隔てる軟骨が曲がっている方)により鼻づまりがひどい場合も睡眠時無呼吸症候群の

図1



正常な呼吸
仰向けでも気道は開いている
空気の流れは正常

いびき、無呼吸時
気道が閉塞している
空気の流れが妨げられている

日本大学医学部附属板橋病院 睡眠センター 画像一部引用

原因になります。

睡眠時のいびき、無呼吸を指摘された方は耳鼻咽喉科を受診して下さい。当科では問診や口、鼻、のどの診察によって睡眠時無呼吸症候群を疑う方に検査を受けてもらいます。寝ているときに検査装置を身につけてもらうだけの簡単な検査を行います。

その検査結果によって睡眠時無呼吸症候群の有無やその程度がわかります。程度によって治療法が決まりますが、軽症から重症な方まで減量(ダイエット)によって脂肪を減少させることも大切です。重症な方は睡眠時に鼻に装着したマスクから空気を送りこむことによって、圧を気道にかけるCPAP(経鼻的持続陽圧呼吸)治療という治療法があり、その装置を図2に示します。他にも口蓋扁桃が大きいのどが狭い方は、扁桃を摘出してのどを広げる手術や、アレルギー性鼻炎や鼻中隔湾曲症による鼻づまりが原因の1つとなっている方は鼻づまりを改善させる手術を行う場合もあります。

最後に睡眠時無呼吸症候群の治療を行う事が高血圧や糖尿病の改善や心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患の減少、日中の眠気の減少、交通事故のリスクの減少につながります。

単なるいびきや無呼吸だと思って睡眠時無呼吸症候群を放置しないようにしましょう。



図2

PHILIPS社 画像引用

表1

いびき	睡眠中の上気道(鼻からのどの息の通り道)が狭窄した摩擦音
低呼吸	気流が5~10秒の間停止すること
無呼吸	睡眠中に上気道狭窄が高度となり閉塞し、呼吸が10秒以上停止すること
睡眠時無呼吸症候群	無呼吸発作を1時間に5回以上あるいは無呼吸と低呼吸と加えたものが1時間に10回以上認めること

当院の地域活動

100年いきいき教室



当院待合ロビーにて「健康寿命増進」を目的とした教室を定期的に開催しています。日常生活上で気になる“健康・予防”に焦点を当て、様々なテーマの講座を専門家がいき、皆様に情報発信しています。健康・予防に興味のある方、ご家族の介護をされている方、介護職の方など幅広い方々に役立つ講座を開催できるよう心掛けています。これまでは“ロコモティブシンドローム”“胃がん”“認知症”“骨粗鬆症”“心臓病”などの予防をテーマとして開催しましたが、老若男女問わず沢山の方々にご参加頂き、大変盛況でした。開催内容等は当院1階の掲示板にポスターでお知らせ致します。これからも興味深い内容を皆様にお届けできるよう努力してまいります。

ハビリテーション科 理学療法士 山坂 裕樹



健康講座



市内の福祉センターにおいて健康講座を開催しています。当院の医師および理学療法士、心理療法士等がそれぞれの専門分野において、疾病の原因や予防についてわかり易く解説させていただきます。開催の予定は各福祉センターの掲示および当院ホームページでご案内しておりますので、どうぞご参加ください。

市内の福祉センターにおいて健康講座を開催しています。当院の医師および理学療法士、心理療法士等がそれぞれの専門分野において、疾病の原因や予防についてわかり易く解説させていただきます。開催の予定は各福祉センターの掲示および当院ホームページでご案内しておりますので、どうぞご参加ください。

糖尿病教室



糖尿病教室では、当病院の専門医師をはじめとする、医療スタッフが糖尿病についてわかりやすく説明いたしております。糖尿病患者さんやその御家族等、どなたでもご参加いただけます。詳しくは、毎月院内に掲示しております「糖尿病教室」のポスターをご覧ください。

糖尿病教室では、当病院の専門医師をはじめとする、医療スタッフが糖尿病についてわかりやすく説明いたしております。糖尿病患者さんやその御家族等、どなたでもご参加いただけます。詳しくは、毎月院内に掲示しております「糖尿病教室」のポスターをご覧ください。

まちの保健室活動



まちの保健室は兵庫県看護協会の活動です。昨年は当院のまちの保健室を利用された方からお礼状を頂くなどうれしい事もありました。活動場所を院内に移しリピーターも増えてきました。今後も皆さんの意見を参考にして活動を続けていきたいと思っています。健康づくりの為の身体のチェックや相談をはじめ、認知症や介護でお疲れの方たちの為の相談もあります。28年度は6月・9月・12月・3月の第2土曜日の予定です。院内の保健室に是非立ち寄って、ご自身の心と身体の健康づくりに役立ててください！無料です。

まちの保健室は兵庫県看護協会の活動です。昨年は当院のまちの保健室を利用された方からお礼状を頂くなどうれしい事もありました。活動場所を院内に移しリピーターも増えてきました。今後も皆さんの意見を参考にして活動を続けていきたいと思っています。健康づくりの為の身体のチェックや相談をはじめ、認知症や介護でお疲れの方たちの為の相談もあります。28年度は6月・9月・12月・3月の第2土曜日の予定です。院内の保健室に是非立ち寄って、ご自身の心と身体の健康づくりに役立ててください！無料です。

柳原えびす大祭 救護所活動



当院は毎年、柳原えびす大祭の期間、看護師を派遣し救護所活動を行っています。

警察を始め、周辺学校の先生方、PTA保護者・地域住民の方々と協力して皆様が安心して参拝していただけるようサポートしています。お困りの事がありましたらお気軽に声をお掛けください。

アクアクララの安全で安心なおいしいお水を飲んで健康な生活を送りませんか？

まずは、無料でお試し！ウォーターボトル2本（1本1,200円税別）サービス！



お申し込みはこちらまで、

いいみずおいしい

0120-113204



5~12℃の冷水
80~90℃の温水
すぐに冷たいお水が飲める！
お湯を沸かす必要もない！！



アクアクララ兵庫（新関西衣料サービス(株)内）
兵庫県加古郡稲美町六分一1352-1

・解約手数料は一切不要です。
・月何本以上と言ったノルマも一切ございません。

武藤千世子記念 愛育会からお知らせ

この度、武藤千世子記念愛育会が行なう育児支援活動の1つとして、当院小児科では、ロタウイルスとおたふくかぜの予防接種を助成していただけることになりました。この二つのワクチンは、定期接種で行なわれているワクチンに劣らない大切なワクチンですが、費用が高いため、接種率が伸び悩んでいました。今回の助成を活用して、こども達を病気から守りましょう。

対象者は、小学校就学前の乳幼児で、一回の予防接種につき、3,000円の補助です。5月10日からの開始で、定員になり次第終了になります。但し、一人でも多くの方に、機会が得られるよう、ロタウイルスは、3回のうち2回までの助成とさせていただきます。

詳しいことは、小児科外来にお問い合わせ下さい。



小児科部長 芳本 貴巴子

看護日誌

6階病棟師長 土山 安澄

若葉が目まぶしく、日中は汗ばむ陽気へと変化を感じる季節となりました。

夏に向け、熱中症対策の話題がチラチラと耳に入ります。その熱中症対策のひとつとして、皆様は、ご自分の排尿を意識したことがありますか？一般に膀胱に約150～250ml（高齢者は120～200ml）＝約コップ1杯の尿が溜まると、「トイレに行きたい」と尿意を感じます。

トイレの音姫をご存知ですか？センサーに手をかざすと流水の音が出る機械ですが、何秒間音が流れているかご存知ですか？答えは25秒。1回の排尿時間は、10～30秒と言われ、25秒は平均の排尿時間です。（男女差や個人差があります）

1日の排尿量は、1000～2000mlで、牛乳パック2本分程度です。排尿回数に換算すると、日中は4～7回、夜間は0～1回（高齢者は0～2回）だと言われています。ただし、正常でも気温の変化や発汗、摂取した水分量や体調、緊張などの精神状態でも変わります。あくまでも目安ですが、一度トイレで音姫を使用し、ご自分の排泄について意識をしてみてください。排尿回数や尿量が少ないと感じたときは水分補給を行い、暑い夏を乗り切りましょう！



新任医師紹介



- ①診療科
- ②医師免許取得
- ③出身大学
- ④3月までいた病院



いくち ゆうや
井口 祐弥

- ① 内科
- ② H24年
- ③ 島根大学
- ④ 甲南病院



いしだ けんじろう
石田 健次郎

- ① 臨床検査部
- ② S49年
- ③ 神戸大学
- ④ 三菱日立パワーシステムズ高砂健康管理センター



いけだ ゆうき
池田 ゆうき

- ① 耳鼻咽喉科
- ② H20年
- ③ 愛知医科大学
- ④ 兵庫医科大学病院



もりした まさゆき
森下 雅之

- ① 整形外科
- ② H20年
- ③ 広島大学
- ④ 神戸大学病院



むらたに ようこ
村谷 陽子

- ① 臨床研修医
- ② H27年
- ③ 近畿大学



たかはし ひろと
高橋 裕人

- ① 臨床研修医
- ② H28年
- ③ 広島大学

診療日カレンダー

5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

休診日

名誉院長の呟き

腕時計のリューズを巻いていますと、いま時珍しいですね!と言われ、これは留学からの帰国時、スイスのジュネーブで記念に買ったオメガですと答える事が屡々あります。約50年間愛用していますので当然でしょう。現在は多くの方は電池式の正確な時刻を示す時計を利用されておられますが、会議などで毎回遅れて来る方を見かけます。きっとボンヤリと開始時刻迄待つのが惜しいのでしょうか。大学に在籍している時は、学会の評議員会等には少し余裕をもって出席し、友人と雑談しているのが常で、研究のヒントになる様な話題が出ることもありました。また、久しぶりに会ったので夕食を一緒にし、人間関係を深めた楽しい思い出も少なくありません。

“時は金なり”と一刻も惜しんで仕事をこなすのも大切な事ではありますが、時には、ゆっくりと読書や会話を楽しむのも、長い人生においては必要なことと思います。さあ、これからは、ゆとりを持った、そして時間厳守という生活習慣にしませんか。

医師紹介



平成27年4月から神戸百年記念病院で初期研修をさせていただいている辰巳安奈と申します。就職から1年が過ぎ、まだまだ未熟ではありますが、共に働く職員と患者様から毎日勉強させていただいていると感じます。これからも、少しでも患者様のお役に立てるよう、精一杯取り組んで行きたいです。

研修医 辰巳 安奈

お知らせ

糖尿病教室 午後3時30分～ 場所:本館3階ロビー

5月27日(金) 薬物療法
～知ってますか?あなたのお薬～

6月24日(金) 食事療法
～簡単カロリーチェック～

☆参加費用は無料です。☆毎回ラジオ体操をします。☆動きやすい服装で参加してください。

ミニコンサート 午後4時～ 場所:本館1階ロビー

5月30日(月) ル・フレールコンサート
出演:ル・フレール

6月8日(水) 雨上がりのコンサート 出演:アンサンブル フローレ

どなたでもご自由にお越しください。コンサートの日程は都合により変更になる場合がございますのでご了承下さい。

Quiz

漢字合体クイズ

各問題の漢字を合体させて2文字の熟語や名詞を5個作って下さい。できた熟語(名詞)の読みがなの最後の文字(5文字)だけを、漢字に変換して四字熟語で答えてください。

(例:土 一 大 也 ⇒ 天 地 → てんち)

- ① 日 一 生 旦 ⇒
- ② 人 心 土 一 ⇒
- ③ 一 十 一 一 豕 ⇒
- ④ 糸 言 束 式 一 ⇒
- ⑤ 口 又 言 力 萑 ⇒

□	□	→	□	□	□
□	□	→	□	□	□
□	□	→	□	□	□
□	□	→	□	□	□
□	□	→	□	□	□

※文字の一部分を伸ばすのもアリです。

解答記入欄

□
□
□
□

応募締切り

平成28年5月31日
(消印有効)

応募方法

はがきにクイズの答えと、郵便番号・住所・氏名・TEL・ご意見・ご感想をご記入の上、神戸百年記念病院「すこやか編集部」までお送り下さい。抽選で3名の方に図書カードを進呈致します。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

前回の答えは「ケイチツ」でした。多数のご応募をいただきありがとうございました。今回もふるってご応募ください。

編集後記

新年度が始まり1ヶ月が過ぎましたが、新しい環境にも少し慣れて、ほっとしている半面そろそろ疲れが出ている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ストレス解消には体を動かすのが良いといえます。気候の良いこの季節、スポーツもよし、行楽もよし、積極的に出かけて発散してみませんか。

医療法人社団 顕鐘会
神戸百年記念病院 すこやか編集部

編集責任者 西岡 昭彦
〒652-0855 神戸市兵庫区御崎町1-9-1
TEL (078)681-6111(代)
FAX (078)681-6118
http://www.kobe-century-mh.or.jp/



小さな花束に感動したり、一輪の花に癒されたり…。花や緑をかこむ風景は、どこか優しいゆとりに溢れています。私たちの暮らしに一番近い自然。そんな安らぎをお手伝え下さい。






シンコーフラワーセンター

本店 〒650-0011 神戸市中央区下山手通3-1-19
http://www.flora-sinko.co.jp

国際会館店 (078)231-2868
住吉店 (078)854-5508