

KENKO DAIICHI TSUSHIN

健康だい通信

2016
VOL.26
新春
NEW YEAR

平成28年1月1日 編集・発行／津山第一病院 制作／(有)アドデザイン

医療法人 平野同仁会 津山第一病院
総合病院

津山第一病院は、生命の尊厳と人間愛を基調理念として
高度な医療と行き届いた看護サービスを提供することによって
地域社会に奉仕することを目的とします

本年も地域医療に
邁進してまいります。

新年あけまして
おめでとうございます。



特集

睡眠時無呼吸 症候群

地域を支える

平福診療所の ご紹介



2015 X'mas
クリスマスコンサート

病気のイロハ シリーズ⑥

脳卒中について

ナス美さんのナースがんばってま〜す
第6回山陰男性看護師
情報交換会での講演
参加と病院見学に
行ってきました



まめ子さんの健康レシピ
カルシウムってな〜に？

健康体操

脳の体操

前頭葉編



在宅支援かわら版

通所リハビリって
なんだろう？



ちょっとブレイク！

クロスワードパズル

特集

いびきは体の危険信号

睡眠時無呼吸症候群



睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中に呼吸が止まった状態（無呼吸）または呼吸が弱くなった状態（低呼吸）が断続的に繰り返される病気で、睡眠が分断されますので、慢性的な睡眠不足と同様の状況を引き起こします。具体的には、日中の眠気、集中力・活力に欠ける、居眠りがちになる等が現れます。

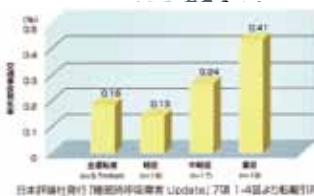
この睡眠時無呼吸症候群の有病率は日本人の2%～4%と推定されています。

睡眠時無呼吸症候群と交通事故

2003年に起きたJR山陽新幹線の居眠り運転以来注目されはじめ、睡眠時無呼吸症候群が原因とみられる交通事故や産業事故により人命が失われるなど、報道が多くなされています。健康な人と比べると睡眠時無呼吸症候群患者の交通事故発生確率は約7倍にもなり、適切な検査・治療が重要となります。

危ない!!

SAS重症度ごとの事故発生率



原因・症状について

最も多いのは、空気の通り道である、上気道が塞がれることによるもので、肥満や扁桃肥大、アルコール摂取や睡眠薬服用による上気道の筋肉が緩むことも上気道が塞がれてしまう原因



睡眠がとれていますか、チェックしてみよう?

- 夜中に何度も目が覚める
- 大きないびきをかく
- 日中いつも眠い
- 起床時の頭痛やだるさ

などを感じる方には検査をお勧めします。

左記に当てはまることがあれば、医師にご相談ください。

●状況居眠りの頻度

- ☐ 座って読書しているとき
- ☐ テレビを見ているとき
- ☐ 公の場で座って何もしないとき(観劇や会議など)
- ☐ 1時間続けて車に乗せてもらっているとき
- ☐ 状況が許す場合で、午後に横になって休憩するとき
- ☐ 座って人と話しているとき
- ☐ アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき
- ☐ 車を運転中、交通渋滞で2～3分停止しているとき

合計点

●点数の結果

- 1～4点 おめでとうございます。十分な睡眠がとれています!
- 5～10点 平均的な点数です。
- 11点以上 眠気が強く、医師の診察を受けた方がよいでしょう!

睡眠自己チェック

下記のような状況で、うとうとしたり眠り込んでしまうことがどれくらいありますか? 最近の生活をふり返って感じたままにお答えください。質問の中に、日ごろ意識しない項目があっても、そうなった場合はどうなるかを考えてお答えください。

それぞれの状況について、次の中で最も当てはまる番号を選んでください。



- 0 = 居眠りすることはない
- 1 = たまに居眠りしてしまう
- 2 = ときどき居眠りしてしまう
- 3 = 居眠りしてしまうことが多い

と考えられています。その他に呼吸中枢がうまく機能せず無呼吸状態になるケースがあります。

睡眠時無呼吸症候群の主な症状としては、睡眠中に大きないびきをかく、夜中に何度も目が覚める、起床時に頭痛やだるさを感じる、日中の眠気等があります。これらの症状を自覚している方や周囲の人から「いびきがひどく、寝ているときの呼吸が苦しそう」

合併症について

睡眠時無呼吸症候群はさまざまな合併症を引き起こします。健康な人と比べると、高血圧症の危険性は2倍、冠動脈疾患は3倍、脳血管障害は4倍、心筋梗塞も4倍となっており、万病の元といえます。

といわれることがあれば要注意です。

検査方法

当院での検査方法は2通りあります。

簡易PSG検査

(終夜睡眠ポリグラフィイ)

自宅で検査できる小型の器械を使います。睡眠時に計測し、計測終了後器械を返却いただいた後データを解析し、診断します。

PSG検査

一泊入院で検査を行います。簡易PSGに比べ正確で、より詳しい結果を得ることができます。場合によっては簡易PSG検査を受けた方もこちらの検査が必要になることがあります。

治療方法

扁桃肥大患者の場合は外科的治療を行うこともあります。主に持続式陽圧呼吸療法を行います。

この治療法は専用の機器を使用します。睡眠中に無呼吸状態になったことを感知し、器械で空気を送り込み、気道の確保、無呼吸を防止することができます。

自宅に機器を設置しますので、月に1度受診し、呼吸の状態をチェックすることになります。

当院のPSG検査

- 最新無線システムなので、患者さまが自由に動けます。
- 小型・軽量

PSG検査の流れ(例)

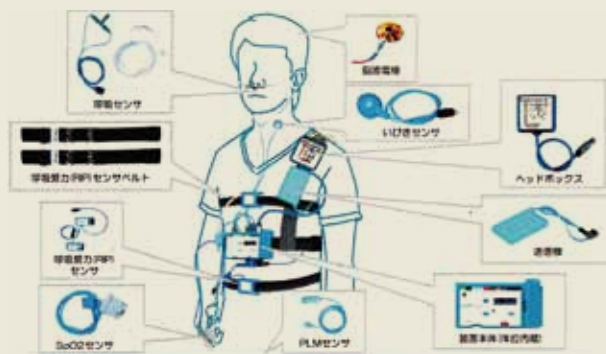
一検査室にて電極類装着ー

PM6:30
↓
PM7:00~7:30
↓
PM9:00ごろ 消灯
↓
AM5:00以降

←夕食をとって頂く
←測定スタート
←起床・測定ストップ

※お仕事帰りに入院、翌日の出勤に間に合うようご退院いただくことも可能です。
ご希望に合わせたプランで検査いただけます。

電極類装着見本



※資料提供:フクダ電子様



当院のPSG検査では特別室にお泊りいただけます。

※お部屋代はいただいております。

睡眠時無呼吸症候群については、
当院の耳鼻咽喉科でご相談ください。

「脳卒中」について



内科医師 西山昭嗣

Akitsugu Nishiyama

Profile

- ・昭和47年 京都府立医科大学卒
- ・日本内科学会 専門医
- ・日本消化器病学会 専門医
- ・日本消化器内視鏡学会 専門医
- ・日本ドック学会 認定医

脳卒中とは突発的に起きる中風発作のことです。

これは脳梗塞、一過性脳虚血発作、脳出血、くも膜下出血に分類されます。脳梗塞はこのなかでも最も多くみられ、動脈硬化などで、血管が詰まり、その先の脳細胞が酸素を始めとした栄養を絶たれ、死んでしまうために起こります。起こる時間帯は夜間に多く、朝に症状が現れ、気づく事が多いものです。普段血圧の高い人、糖尿病や脂質の高い肥満のある人に多く起こります。その場で即死することは少なく、症状として半身のしびれや手足の麻痺、ろれつがまわらないとか口角が

らよだれが出てしまうなど、程度の軽いものから重いものまで多彩です。つまりた血管の場所や範囲によって予後が左右されます。この病気の治療は日々進歩しており、発症から時間が短ければ障害を残さずに治癒させることも可能となっています。

次に、一過性脳虚血発作とは脳梗塞の前兆ともいえ、必ず一度受診をしていただきたい病態です。これは脳梗塞の症状が一時的に起こりすぐ消失してしまふような軽い発作です。

他に心原性脳梗塞があります。これは巨人の長嶋名譽監督がかかった病気で、心房細動という不整脈が元で心臓

の中に血の塊ができ、ある時それが脳の方へ飛んで梗塞を起こしてしまうのです。心臓発作の予防薬がありますので、脈の乱れている方は一度受診をお勧めします。

脳出血は脳血管が破れ、脳細胞の栄養補給が絶たれてしまう病気です。これも年齢による動脈硬化、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などと関連しています。脳梗塞と違い、昼間に起こることが多いようです。いずれにしてもこの二つの症状には共通点があり、正確な診断のためにはMRやCTなどの検査が必要となります。

最後にくも膜下出血のお話をしましょう。脳梗塞や脳出血と少し異なり、比較的若い世代に多くみられます。40〜60代の方に多く、原因の多くが生まれつきある脳動脈瘤が破裂して起こります。動脈瘤とは血管の一部がこぶ状にふくれあがったものです。普段は殆ど気がつきません。血圧が高かったりすると破けやすくなります。前兆はかなり強い頭痛です。この病気は発症から治療までの期間が短かければ短い程、救命率が上がります。

以上述べた脳卒中の原因は様々です。年齢の他に、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満といった生活習慣病があれば一層リスクが高くなります。まず、その予防は生活習慣を正すことが第一でしょう。

クリスマスコンサート

毎年恒例のクリスマスコンサートが12月23日に当院メインホールで開催されました。今回は津山高専（津山工業高等専門学校）の歌唱部をお招きしました。男性18名、女性4名のメンバーは若く、力強い歌声で観客の皆さんを魅了していました。



今回は脳の病気として、最近気になる認知症のお話をいたしました。

ナース美さんの元気もいもり ナースがんばってま〜す。

鳥取大学医学部附属病院 看護部主催

第6回 山陰男性看護師情報交換会での 講演参加と病院見学へ

男性看護師会として行われている講演と見学に、
鳥取大学医学部附属病院へ伺いました。



特別講演

「看護師のキャリアアップに ついて考える」

講師：ケアプロ株式会社

代表 川添 高志氏

6階病棟 武久典史

『看護師＝病院で働く』という概念で

したが、看護師としてのキャリア、経験を活かす事で起業したり・地域の社会貢献へと発展したりと可能性の大きさを感じました。訪問看護に携わる男性看護師が多数おられ、訪問した件数が給料に反映されるシステムとなっていました。看護というものは非貯蔵性の仕事であり、自分が行った仕事が目で見えにくい職業ですが、数字で反映される事がモチベーションを上げる効果になっていることを知りました。

なかなか他の病院の男性看護師と交流する機会がない中で、今回はとても良い刺激となりました。またこの様な機会があれば、是非参加したいです。

5階病棟 岸川和樹

講演を聴講して、困難とされていた新卒看護師による訪問看護への挑戦育成や組織運営、雰囲気づくり等)についても大変刺激を受けました。規模や形は違いますが、自分と照らし合わせ、今何が必要とされ、何をすべきかを意識しながら、積極的に行動を起こし、様々な角度からアプローチし続けていく事で、より良い看護を提供できるのではないかと、本来の「人として」「看護師として」の役割を果たしていけるのではないかと改めて感じました。また、学生の時に戻った様な感覚で、新鮮に感じたり、発見があったり、また改めて考えていかなければいけないと感じる事もありました。この経験を活かし、自分なりに出来る事から、病院・患者さん、地域へ貢献していけたらと思いました。

鳥取大学 医学部 附属病院見学

5階病棟 早瀬博紀



整形外科病棟・手術室・ER(ICU・HCU)・ドクターヘリのヘリポート等を回らせていただきました。中でも、整形外科病棟での取り組みに興味を持ちました。病棟の廊下に色のついたテープを貼り、病棟内の廊下の距離を説明したポスターを掲示することで、リハビリテーションをされている患者さんに病棟内のどこまで歩けば何m歩行できているのか分かるようにされていました。このような工夫は自分の勤務している病棟でも取り入れる事ができるのではないかと非常に参考になりました。

今後は、自己の職場で患者さんにより安全で、充実した看護や環境を提供できるよう今回見学させていただいたことを活かしていけるよう努力したいと思えます。

5階病棟 高橋広行

大学病院内の見学は初めてでしたが、規模の大きさと設備に驚きを隠せませんでした。

手術室においては、侵襲を少なくするために患者の視覚・聴覚から恐怖感や不安感を和らげる工夫がされておりました。当院では病室はホテルのようにつくりをしています。大学病院では手術室の入口がホテルのような空間となつて

おり、見学している私も病院にいる感覚が無くなっていました。普段から患者さんが過ごされる場所も重要ですが、手術室のような侵襲の多い場所の気配りが行き渡っていると感じました。

ドクターヘリのヘリポートも見学させていただき、今まではテレビの中のもののように感じていましたが実際の場所に立つと感動しました。

今回学ばせていただいたことを普段の看護に活かしていきたいと思います。



看護部長
嘉本 賢哉

看護のこれから

1900年にナイチンゲールが登場するまでは、看護は男性の役割でした。戦争で傷ついた兵士たちを男性が看取っていたのです。

現在、全国の看護師数は約100万人、そのうち男性は6万3千人とまだまだ少ないのが現状です。

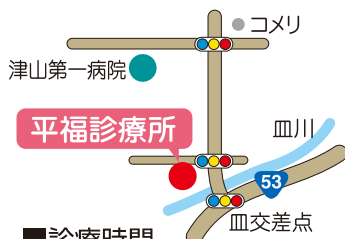
「看護のこれから」を考えたとき、男性と女性が尊敬・協働し、それぞれの持つ力がうまくブレンドされたとき、さらに看護は発展するでしょう。そのためには看護を志す男性がもっと増えていく必要があります。

平成22年に男性看護師の認知度を高めていくために鳥取県・島根県の男性看護師を集めて、「山陰男性看護師会」を立ち上げました。今回、当院の男性看護師とこの会に参加してきましたが、他病院の男性看護師と出会い、どんなことを感じ、そしてどんな目標を持っていたのか、とても楽しみなことです。

この「津山第二病院」が、将来のマグネットホスピタルとして、私たち看護師にとって魅力的な職場となるように、男性看護師の益々の活躍を期待しています。

地域を支える

Vol 1



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	
午後 16:30~19:00	○		○		○		

(休診日／日曜・祝祭日)



津山医療生活協同組合

平福診療所

垣内 顕治 先生

津山市平福546-1 TEL.0868-28-3858



津山医療生活協同組合は、平福診療所と訪問看護ステーション「ひまわり」、ヘルパーステーション「まごころ」、デイサービスセンター「ほのぼの」、ケアプランセンター「平福」で構成される事業所です。今年創立35周年を迎えますが、健やかに暮らしたいという地域住民の願いに応えることを使命に頑張っています。

平福診療所は開設以来、在宅医療にも取り組んでおり、年間10名以上の看取りも行っています。標榜は内科ですが、小児から高齢者まで幅広い健康問題に応えることが出来るようプライマリ・ケアに力を入れ、地域の医療機関との連携も重視しています。また、2年前には木造建築の新しい診療所に生まれ変わり、院内は木を基調とした暖かみのある造りになっています。地域から信頼される「かかりつけ医」を目指し、日々奮闘しています。まだまだ発展途中の診療所ですが、温かい眼で見守っていただければ幸いです。

在宅支援かわら版

通所リハビリテーションってなんだろう

通所リハビリテーションとは

通所リハビリテーションは、利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう日常生活の支援や、生活機能向上のためのリハビリを日帰り（送迎サービス付き）で提供します。

利用するには？

通所リハビリテーションは介護保険の給付対象となるサービスです。したがって、利用するには要介護認定を受けている必要があります。（要支援の方、要介護の方が対象です。）

どこまで迎えが可能なの？

旧津山市内や鏡野町、美咲町などお迎えに行かせていただいています。送迎範囲についてはご相談ください。ご家族が送迎して頂ければ送迎範囲外の方もご利用いただけます。

当院通所リハビリテーションの特徴

リハビリの専門資格である理学療法士4名、作業療法士1名の計5名を配

置しています。また、スタッフは病院でしっかり経験を積み、様々な疾患に対応できるため、専門的なリハビリをしっかりと受けていただくことができます。

最後にひとこと!!

高齢者はふとしたきっかけで体調を崩したり、身体の機能が衰えたりして、日常生活に不便や困難を抱えがちです。病气やけがで入院生活を送った後、自宅に戻ってみるとこれまでできていたことが、難しくなっていたという方も多いかもしれません。

そんなときにはぜひ通所リハビリテーションを利用し、回復のお手伝いをさせてください。



カルシウムってな～に？

カルシウム摂取量は一日当たり、成人男性で約650～900mg、成人女性で約600～700mgが推奨される摂取目安量となっています。しかし実際にはほとんどの年齢層でカルシウムの摂取量は満たされていないといった統計があります。

カルシウムは骨や歯などを作っている栄養素です。体重の1～2%の重さで体に存在しています。体内のカルシウムの99%は骨と歯に、残りの1%が血液などの体液や筋肉などの組織にあります。この1%のカルシウムが出血を止めたり、神経の働きや筋肉運動など、生命の維持に重要な役割をしています。

どんな食品に多く含まれているの？

カルシウムの多い食品は牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆、大豆製品、緑黄色野菜などです。例えば牛乳コップ1杯(200ml)には約220mgのカルシウムが含まれていて、日本人が必要な量の約1/3にあたります。これらの食品を毎日の食事の中でメニューに上手に加えることでカルシウム不足を解消することにつながましょう。

カルシウムトースト

食パン6枚切り 1枚
とろけるチーズ 1枚
しらす干し 大さじ2/3
キャベツ 15g
マヨネーズ 大さじ2/3
ベビーリーフ 5g
トマト 30g
牛乳 200g

447kcal タンパク質15.5g 脂質24.5g カルシウム271mg 食塩相当量2.0g

作り方

- ① キャベツを粗みじん切りにし、レンジで加熱しておく
- ② ①のキャベツ、しらす干し、マヨネーズは混ぜておく
- ③ 食パンにとろけるチーズ、②をのせトースターで5分焼く
- ④ ベビーリーフ、トマトを盛り付ける。



【Vol.26／カルシウムについて】



日々のちょっとした工夫で健康な食生活を心がけましょう！

健康体操

「脳の体操」—前頭葉編—

下記の物を2つ以上使って、おかずを考えてみましょう。

何個のおかずが考えられるかな？

例えばカレーには肉・玉ねぎ・人参を使いますね。

それでは他のおかずも考えてみましょう。



前頭葉とは？

料理を考えることは
前頭葉という
脳の前の部分が動き記憶・
注意・思考の柔軟性等の
様々な機能を使います。



答え(例) カレー、きんぴらゴボウ、肉じゃが、筑前煮、シチュー、ハヤシライス、かに玉、お好み焼き、味噌汁、チンジャオロースなど… 他にも答えがありますよ！ 何種類のおかずを思いついたでしょうか？



スターウォーズの最新作がこの12月に公開されました。1977年に第1作が公開されてから38年が経過し、当時の作品を見た後に最新作を見ると、CGなどの映像が進歩したことに感動しました。医療も当時から考えると進歩しているでしょう。人類の更なる進歩に期待したいですね。

健康だいいち通信編集室

在宅部門

「短時間で集中してリハビリだけをしたい。」と思っている方は是非ご連絡ください。ご自宅までの送迎を行います。

通所リハビリテーション

TEL (0868) 28-5658 (直) FAX (0868) 28-3266

専門のリハビリスタッフがご自宅へ訪問し、利用者様本人、ご家族様が安心して、意欲的な生活を送って頂けるよう、様々なリハビリテーションをご提案、実施するサービスです。

訪問リハビリテーション

TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280

津山第一病院「訪問看護ステーション」では、疾患や障害があっても、“慣れ親しんだ自宅で暮らしたい”と思われる方、在宅療養でお困りの方などに看護サービスを提供いたします。

訪問看護ステーション

TEL (0868) 28-5650 (直) FAX (0868) 28-3266

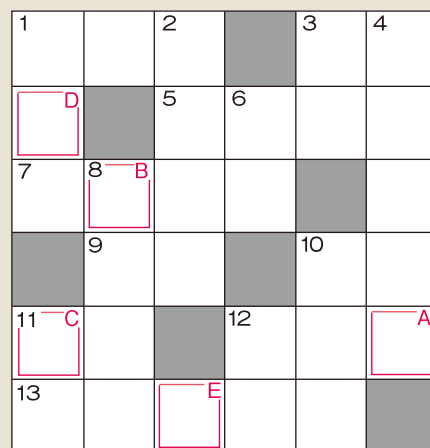
ちょっとブレイク クロスワードパズル

●タテのカギ

- タテ 1: お酒を飲んで車を運転する○○
○○おび運転はしてはいけません。
- タテ 2: 他人の意見や考えを、自分の意見のように人に話す。
- タテ 3: 韓国語で、鍋のことを○○
- タテ 4: 2020年の○○○○は盗作疑惑によって白紙撤回されてしまいました。
- タテ 6: ○○の上にも3年
- タテ 8: 代表曲に「桜」「蕾」「ここにしか咲かない花」などがあるデュオ
- タテ 10: 英語で涼しいや冷静は?
- タテ 11: 俳句などで季節を表すことば
- タテ 12: プロ⇄○○

●ヨコのカギ

- ヨコ 1: 演技を○○○する。○○○員、行政○○
- ヨコ 3: 三人寄れば文殊の○○
- ヨコ 5: 消費税が10%に上がる時、食品などを対象に8%に据え置く措置○○○税率
- ヨコ 7: F1レーサーのアイルトン・セナは音速の○○○と呼ばれていた。
- ヨコ 9: 出世魚として有名
- ヨコ 10: 広島県の大和ミュージアムや海上自衛隊の基地がある市
- ヨコ 11: 日本の国花、桜と○○
- ヨコ 12: 英語で腕
- ヨコ 13: ラグビー日本代表で一躍有名になった○○○○○歩選手



答え	A	B	C	D	E

答えはこのページの右下にあります。



医療法人
平野同仁会

総合病院 津山第一病院

〒708-0871 岡山県津山市中島438番地
TEL (0868) 28-2211 FAX (0868) 28-2280
電子メール info@tsuyama-1 sthp.jp
ホームページ http://tsuyama-1 sthp.jp

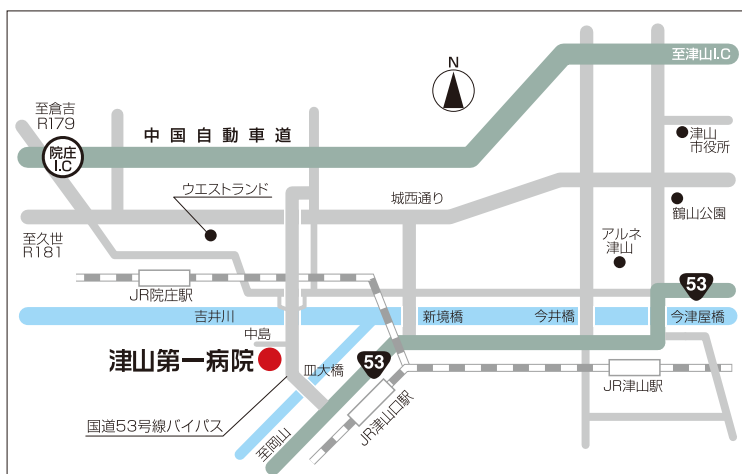


津山第一病院公式
Facebook ページ

http://www.facebook.com/tsuyama1sthp



看護ブログ
知られざる(?)ナースの日常
院内外の活動についてはブログに掲載しています。



Copyright © 2017 津山第一病院