発行/地域医療連携室
TEL:0137-84-5011
FAX:0137-84-6911
後援/せたな町

公開医療講座『かわら版』VOI.3

感染対策委員会より

ご面会の際の注意事項について

6月末日をもちまして、正面玄関での対応を一旦終了とさせて頂きました。
ご面会をご希望される方は、引き続き以下の対応にご協力をお願い致します。

1.風邪症状など、体調不良がある方はご遠慮下さい。
2.受付での体温測定、面会証の携帯をお願い致します。
3.ご面会者様のご利用できるエレベーターは、**西館（地域医療連携室向い）に限定**しております。
4.マスク着用（必須）、手指消毒をお願い致します。

面会者様用EV

※面会時間、人数等制限がございます。詳しくは、病院HP・掲示物をご確認下さい。

スタッフ紹介

臨床工学技士
七崎 和幸（ななさき かずゆき）

この度、7月のかわら版を担当させていただきました。
早いもので、せたな町に来て13年目に突入です。
臨床工学技士という職業はあまりメジャーではありませんが、
生命維持装置を操作する医療機器のスペシャリストなんです。
当院には6名の臨床工学技士がおり、今後とも地域の皆様の
ため頑張る所存です！どうぞよろしくお願い致します。

そのいびき、その眠気は危険の合図？

このような症状が出ている方は要注意！！

眠っているとき・・・	日中、起きているとき・・・
いびきをかく	強い眠気を感じる
息が止まる	しばしば居眠りする
呼吸が乱れる	午前中に頭痛を感じる
息苦しくて目覚める	記憶力や集中力が低下する
何度も目を覚まし、トイレに行く	全身の倦怠感、疲れが取れない

自己チェックしてみましょう！

詳しくは裏面へ！！

睡眠自己チェック！

最近の生活を振り返って感じたままにお答えください。
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考えてお答えください。

それぞれの状況で当てはまる番号を選んでください。

0＝居眠りしない　2＝ときどき居眠りする
1＝たまに居眠りする　3＝居眠りすることが多い

● 状況居眠りの頻度

- □ 座って読書をしているとき
- □ テレビを見ているとき
- □ 公の場で座って何もしていないとき（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息するとき
- □ 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

● 合計点数の結果

1～4点	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、医師の診察をおすすめします！

【外来患者バスのご案内】

毎週月曜日・木曜日（午前）　大成区
毎週水曜日・金曜日　今金町（一部地域を除く）
毎月第３火曜日（午前）島牧村
→瀬棚区の方も乗車可能です！！
乗車希望の方は事前に地域医療連携室までご連絡下さい。

今月のひとさら～美容に良いトマト！～

今月の担当：管理栄養士　野田

これからが旬のトマト。トマトの栄養素は、風邪予防、肌や血管の老化予防に効果的です。トマトに入っているリコピンという成分は、油を使って調理すると吸収されやすいです。

【トマトと塩昆布のサラダ】

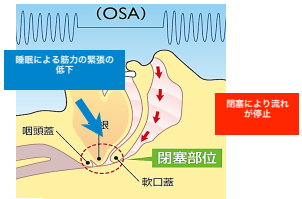
☆材料（2人分）
・トマト　2個
・塩昆布　10ｇ
・ごま油　大さじ1

☆作り方
①トマトのへたを取り、1.5cm角に切る。
②ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせて完成！

IMSグループ道南ロイヤル病院
医療公開講座『かわら版』VOI.3

睡眠時無呼吸症候群って何だろう？

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは眠っている間に何回も呼吸が止まる、もしくは浅く・弱くなり、それによって日常生活にさまざまな障害を引き起こす疾患です。
SASの潜在患者数は人口の2～3%という報告もあり、日本では約250万人以上といわれています。そのうち治療を必要とされた方は60万人以上おり、決して珍しくない、皆さんの身近にある疾患なんです。いびきや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中の傾眠などの症状だけではなく、**高血圧や循環器・脳血管疾患などのリスクを高める**ことが明らかになってきています。

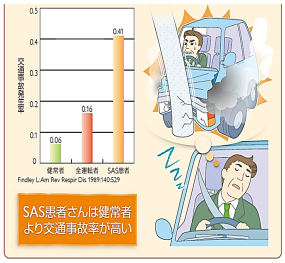


なんで無呼吸になるの???

寝ている時に呼吸が止まってしまう原因は大きく分けて二つありますが、その9割が上気道に十分な空気の通り道がなくなってしまい呼吸が止まる**閉塞性睡眠時無呼吸**（OSA）タイプです。気道のスペースが狭くなる要因としては首・喉まわりの脂肪沈着（メタボリック！！）や扁桃肥大の他、喉や顎まわりの形状や骨格にも関係します。肥満の方に無呼吸が多いのはよく知られていると思うのですが、太っていない人でもSASになることがあります。特に、日本人を含むアジア人は、もともと気道が狭く閉塞しやすい骨格を持っているんです。

SASで交通事故のリスクも増大!?

SASの患者さんは日中の眠気のために仕事に支障が出たり、交通事故・産業事故などの社会的影響にも及ぶことがあります。
右の図では健常者とSAS患者さんの交通事故発生率を比較しているのですが、その結果**SAS患者さんの事故発生率は健常者の約7倍**という結果になりました。



～道路交通法と睡眠時無呼吸症候群～

2014年に道路交通法が一部改正され、これまでより罰則が厳しくなり、治療していない睡眠時無呼吸症候群の患者さんが交通事故をおこすと、飲酒運転で事故をおこしたときと同様の厳しい罰則が科せられることとなりました。また、治療をしていないと免許の交付や更新ができないこともあります。

睡眠ってとっても大事なんです！気になる方はまず受診しましょう！！

査と治療のお話し！

受診して検査を行うことでAHI（無呼吸低呼吸指数）を測定し、その結果に基づき診断という流れになります。

Q 検査って入院するの？

当院では簡易検査を導入しており、ご自宅での検査が可能です。

※機器が貸し出し中の可能性もありますので、確認のお電話を頂けると確実です。

Q 治療ってどんなことをするの？（閉塞性睡眠時無呼吸）

CPAP療法

寝ている時にCPAP装置からホース・マスクを介して空気を送り、圧力をかけて空気の通り道が塞がれないようにします。慣れると「よく寝た」という熟眠感が得られ、スッキリと目覚めることができます。

※他の治療法として口腔内装置治療などもあります。

睡眠一口メモ

今年の世界睡眠デーは3月13日でした！
～2020年のスローガン～
'Better Sleep, Better Life, Better Planet'
よい睡眠、よい人生、よい地球環境

まずはご相談ください！！

【 ご相談・お問い合わせ先 】
道南ロイヤル病院 地域医療連携室

お気軽にお問い合わせください。

0137−84−6640