

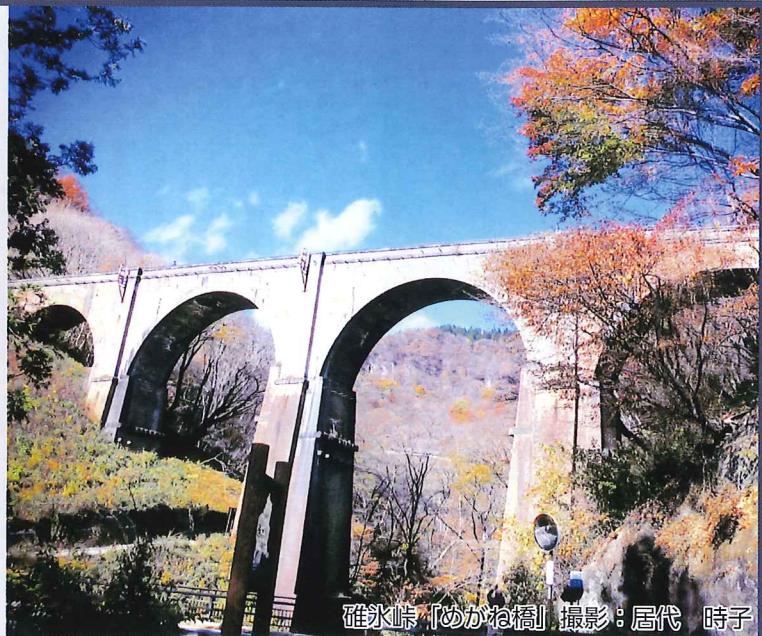
ふれあい

2014

12

No.333

牛久愛和総合病院 広報誌



碓氷峠「めかね橋」撮影：辻代 時子

睡眠時無呼吸症候群について

耳鼻咽喉科 進藤 彰人



睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中の呼吸機能の低下を示す病態のことです。我が国では男性の3・3%、女性の0・5%が睡眠時無呼吸症候群であると言われております、決して稀な症候群ではないと思われます。近年になって電車や車での事故によつてマスクでも取り上げられることがあり、多くの人に認知されるようになつてきています。日中の眠気によつて、睡眠時無呼吸症候群のある人は、そうでない人と比較して7～8倍の確率で交通事故を起こしやすいと言わわれています。

睡眠中に十分な呼吸がされていないと、いびきや日中の眠気のほかにも、高血圧、糖尿病、上昇などがあるため、睡眠時無

呼吸症候群の診断及び治療は非常に重要なと思われます。睡眠時無呼吸症候群の診断は、睡眠時の呼吸状態の他、心電図や体の動きを測定することによって行われます。当院でも検査によって診断することが可能です。また、睡眠時無呼吸症候群の多くは、呼吸経路が狭くなつてることによるものです。肥満による影響のほか、鼻中隔と言われる左右の鼻を仕切る軟骨部分が曲がっていることによるものや、扁桃が肥大していることによって口呼吸が始まっています。耳鼻咽喉科ではファイバーによる診察やCTによる画像検査によつて、呼吸状態に影響を与えていた部位の確認をすることができます。特に、鼻づまりを強く感じて、扁桃が大きく口呼吸がしづらいなどの症状があれば、検査によつて手術適応があると判断されれば、手術によって改善を期待することができます。手術によつて改善する確率は70%との報告があります。

手術以外の代表的な治療法としてはCPAPと言われる、空気を送りこむ装置を鼻に装着する方法があります。いびきの改善、日中の眠気などの症状の改善に貢献し、最近では機械の進歩によつて就寝時に機械音もほとんど気にならない程度にまで改善されてきています。

睡眠時無呼吸症候群は、世界の一つです。数多くの研究がなされていますが、まだまだ睡眠が健康に与える影響や程度については詳しくは分かっていません。しかし、質の高い睡眠は、生活での活力を与え、より楽しい生活に重要な要素であると思われます。いびきや鼻づまりの症状があり、日中の眠気が強いと感じられる方は、是非検査を受けてみてください。



病院で働く人(職種紹介)

健康運動指導士

スポーツリラックス 健康運動指導士

大山 恵子



☆スタジオプログラム「ゆる体操」



★シニア会員 則武健司様(81才)
10年前に脳梗塞を患い
リハビリ目的でリラックスに
入会しました。

私達が健康を維持する為には、休養・栄養・運動の3つのバランスが大切です。休養は睡眠をよくとり趣味などを楽しむ等、自分で工夫できます。栄養はバランスを考えて適正な栄養素を摂取する事が必要であり、栄養士という食のプロに食事指導を受ける事が出来ます。では、運動はどうでしょう?何をどれ位の強度で行つたら良いのかお悩みの方も多いのではないでしょうか。

そんな時のお助けマン!に「健康運動指導士」という運動指導の専門家がいます。健康運動指導士は、スポーツクラブや保健所・病院・介護施設におかれ、人々の健康を維持し、改善する為に、安全かつ適切な運動プログラムを提案し指導を行っています。

当病院のA館7階にあります「スポーツリラックス」は、厚生労働省

が認定する健康増進施設であり、人の健康運動指導士が配置されています。生活習慣病の予防・改善のためにドクターからの勧めで運動をしている方、腰痛や膝痛など整形外科的な疾患をお持ちの方、リハビリ目的の方など多くの方がご自分の目的に合わせたトレーニングを行っています。

又、健診センターで行われるメタボ検診(特定検診)により、生活習慣病の入り口に立っているような方への運動指導を行うのも健康運動指導士の大切な仕事となっています。

高齢化社会がますます加速する時代です。「びんびん!ころり!(笑)」は、皆の願い!その為にも、健康運動指導士にお声をお掛け下さい!

スポーツリラックスでお待ちしております。

筋肉が躍動します!!
笑顔で体を動かして今日も1日
元気でやろう!!

身体を動かす事で
1月14日 糖尿病合併症について
1月21日 正月太りを解消しましよう
1月28日 糖尿病のくすりについて

が差し迫ってきました。新年を迎える準備はもう済みました

か?外出する機会も多くなる時期です。帰宅時のうがい・手洗いは忘れずに。

D M カフエ

糖尿病専門医 糖尿病看護認定看護師

河邊 聰子

生活習慣病教室

【第49回】

12月に入り、いよいよ年の瀬が差し迫ってきました。新年を迎

えて準備しておくと便利です。予期せぬ事故・災害時にも役立つ方法です。備えあれば憂いな

いは忘れずに。

2015年が良い年となりますように。

糖尿病教室のご案内

日時 平成27年1月29日(木) 14時30分から約一時間

講師 循環器科 医長 飯野 均 医師

会場 牛久愛和総合病院 B館2階 大ホール

参加費 無料

事前予約は不要です。興味

がありの方は、お誘いあわせ

の上、お気軽にご参加下さい。

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課
電話 0291-873-3111(代)

テーマ

「高血圧にご用心」

日本人間ドック学会基準値との違い

筋肉が躍動します!!
笑顔で体を動かして今日も1日
元気でやろう!!

イルミネーション始まりました

今年からB館正面玄関前にイルミネーションを設置しました。毎年徐々に装飾を増やしていく予定です。冬の夜を彩るイルミネーションでぜひ季節感を楽しんでいただけたらと思います。



春秋園だより

はやくも一年のしめくくり、師走がやってきました。落ち葉が舞う中、サザンカの花がひときわ目立つて咲いています。

十一月は芸術の秋ということで、この一年で作られた作品を一堂に展示しました。今年は、一階から二階にかけて吹き抜けになつていて、それを活用して展示するコーナーを設けました。

ちぎり絵で里山の秋を作成



されたデイケア利用者様は「柿の実にボカシを入れて濃淡をつけられた」と見所を話していました。

また入所フロアでは毎週五

（六名の皆様にカレンダー作りにご参加いただいています。）
参加されている皆様からは、「一人で作るのは違った達成感があるわね・・・」、「毎週楽しみにしています・・・」、「あ

など感想を頂いています。
みなさん来年もステキな作品が展示できるようにがんばりましょ。

（春秋園リハビリスタッフ一同）

年末年始の特別な食事に健康を願い込め！ 「塩分対策」

栄養センター科長 管理栄養士 後藤 和代

一年の〆の日でもある大晦日
に「そばを食べ除夜の鐘を聞く」

が濃いのも特徴です。

又、おせちはセットで買わざ

止にもなります。

歳末の風物詩ですね。健康長寿と家運長命などの縁起を担ぎ食

べる蕎麦ですが、「ざる蕎麦」「か

け蕎麦」皆さんはどうちらを選びますか？どちらかというなら、

ますか？どちらかというなら、つゆを加減し塩分量を調節でき

豆30g【塩分0・2g】蒲鉾2切【塩分0・6g】伊達巻1切【塩

布巻き30g【塩分1・7g】黒

け蕎麦】がおおすすめ。つ

ゆの摂り方で塩分摂取量が2g

程度違つてきます。しかしどちらも「そば」のみの単品ですの

きれば、鶏肉などの蛋白質と、余分な塩分を排出するカリウム

蓮根1枚・椎茸1枚・里芋1個

【塩分0・8g】紅白なます30g

程度違つてきます。しかしど

ゆの摂り方で塩分摂取量が2g

【塩分0・2g】田作り10g【塩

きり方で栄養価に偏りがあります。で

【塩分0・7g】栗きんとん40g【塩

分0・1g】

各おせちを食べると、計6・4

gの塩分になり、お雑煮1杯【塩

分2・1g】も食べれば合計8・

5gなります。

塩分制限が必要な方は一日6

g以下と言われていますので、

量を控える必要だとおわ

かりになるのではないでしょう

5gなります。

塩分制限が必要な方は一日6

g以下と言われていますので、

量を控える必要だとおわ

かりになるのではないでしょう

5gなります。

そして、早いものでもうすぐ

お正月。おせち料理は、五穀豊

穀や家族の安全と健康、子孫繁

か。

名前の語呂合わせに託し、海や

山の幸を豊かに盛り込んだもの

榮の願いを込め、食べ物の形や

名前の語呂合わせに託し、海や

山の幸を豊かに盛り込んだもの

笑顔で暮らして行きたいです。



■ 人事部

入 職 者

11月16日付

高橋 雅子

娘がふたりおります。元気な
こども達と一緒に、毎日明るく
笑顔で暮らして行きたいです。

講習会で、
標準予防策に取り組む姿勢が必要であることを再認識することができた
講習会でした。



編集だより
今年も残すところとなりました。皆様はやはり分かってる！）は誰にでもあってはまることがあります。

（M・T）

この機会にもう一度、SYWについて、職員一人一人が考え、

飛沫感染対策

（飛沫感染対策）

講師・ファイザー株式会社

姫野 真二氏

平成26年下期の講習会は飛沫

感染対策を中心に2回にわけ行

いました。

今年も、インフルエンザやノ

ロウイルスが流行する時期とな

り職員の意識も徐々に高まりつ

つあります。

感染対策だけではないです

が、油断のSYW（S・知って

いる！Y・やっている！W・

分かってる！）は誰にでもあて

はまることがあります。

（院内感染対策委員会・岩淵）

院内感染講習会（後期）
11/18
12/3

七五三

11/15

『出来事ピックアップ』

十一月十五日
(土)、保育園近くの鹿島神宮へ七五三参りに行ってきました。この日は雲一つない青空でした。



診療科目

【一般外来】

総合診療科（内科）、消化器内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来（シャント外来）

【専門外来】

整形専門（股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、足の外科）

小児科（小児循環器、小児心理）

循環器（心臓血管外科）

皮膚科（レーザー）

病院理念 我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床（一般434床 医療療養型55床）

施設

敷地 59,449.60 m² 駐車場 1151台



日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター	Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス	Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園	Tel 029-870-3100

