



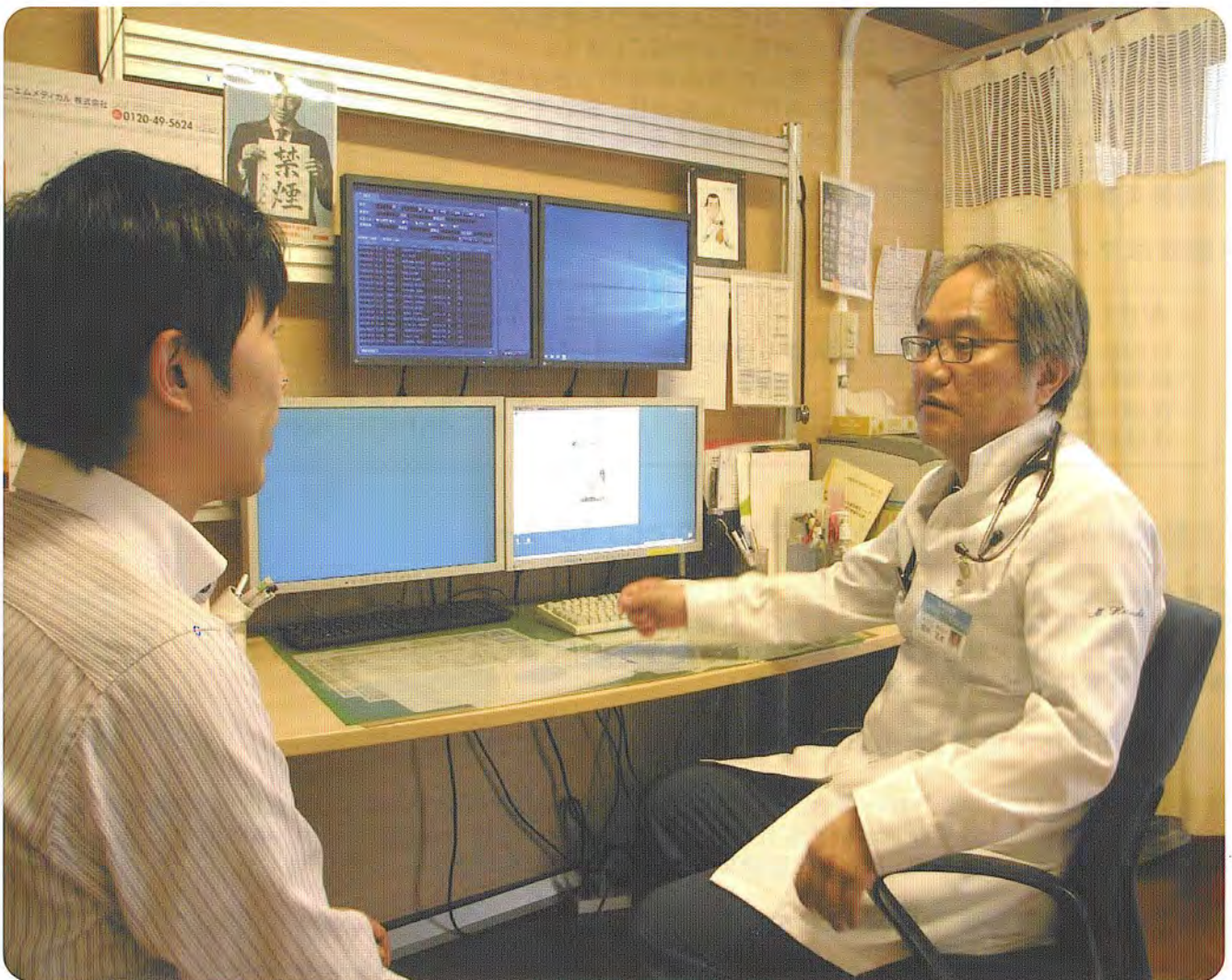
日本医療機能評価機構認定病院

医療法人 杉村会 杉村病院 地域広報誌

出会い in 杉村病院



「睡眠時無呼吸症候群」



基本理念

地域の人々の健康を守り、地域の人々から愛され、社会に貢献できる病院を目指します

基本方針

1. 心のこもった適正な医療サービスを提供します
2. 十分な説明をし 同意を得るための努力を惜しみません
3. 患者さまのプライバシーを守り、個人の尊厳が保たれるように努力します
4. 患者さまを看させて戴く事に感謝の心を忘れません
5. 高齢者の様々なニーズに細やかに対応します

睡眠時無呼吸症候群について

杉村病院
診療部長兼心臓血管センター循環器内科副部長
堀内正孝



猛暑日が続いています。このような時期に日中も眠気があり倦怠感が強い、どうも熟睡感に欠ける、心身ともに疲れが取れないなどの不調をお感じになっている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、その不調は本当に疲れや緊張だけによるものでしょうか？その陰に、睡眠時無呼吸症候群が隠れているかもしれません。さて、今回は、睡眠時無呼吸症候群(SAS)という病気について知って頂ければと思います。

～なぜ睡眠中の無呼吸が悪いのか？～

- ①無呼吸のたびに脳波上の覚醒が起こり(ほとんど気づきません)、良質な睡眠を得ることができず日中の眠気を引き起こします。
- ②無呼吸の間は酸素の取り込みと二酸化炭素の排出ができなくなるため全身の臓器が酸素不足に陥り高血圧や肺高血圧、右心不全、不整脈による心臓突然死、多血症(血液が濃縮する)など様々な疾患を引き起こします。
- ③労働災害や交通事故の危険性も高くなります。

睡眠時無呼吸患者の方の交通事故発生率

- * 健常な方の2～7倍!!
- * 重症な方の約13%が、過去5年間に居眠り事故を引き起こしている。
- * 重症になるにつれて、事故発生率が高くなっている。

～症状は？～

Q 起きている時の症状は？

- ・日中の過剰な眠気、記憶力や集中力の低下
- ・起床時の頭痛・頭重感
- ・性格の変化、抑うつ状態
- ・性欲低下、性機能障害

Q 寝ている時の症状は？

- ・繰り返すいびきと呼吸停止
- ・不眠、途中で目が覚める
- ・夜間によくトイレに起きる



～上記症状がある場合は、どうすればいいのでしょうか？～

症状が気になる方には、睡眠検査をおすすめします。現在の保険診療上は、まず自宅で行える簡易睡眠検査で評価し、そこでSASの可能性が高いと判断された場合は、検査のできる病院に1泊程度入院して終夜睡眠ポリグラフ検査を受けて頂くという流れになります。当院でも検査は可能です。一度ご相談下さい。

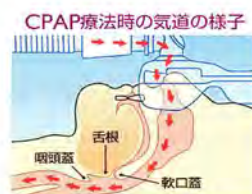


～SASと診断された場合、どのような治療が必要となりますか？～

検査の結果からSASと診断された場合、その重症度に応じて治療法を検討します。治療はSASの種類にもよりますが、軽症であれば、減量などが勧められる場合や経過観察する場合がありますが、中等度以上の場合は、マスク式機械を用いた経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)が勧められます。

～CPAP(持続陽圧呼吸療法)とはどのような治療ですか？～

呼吸時に圧力(PEEP)をかけ、上気道を開存させ閉塞性睡眠時無呼吸を治療する方法です。



当院で処方している機械

お心当たりの方は、是非一度検査を受けてみましょう。

リハビリテーション部の取り組み



「AHA BLS HCP G2015 取得」

平成30年5月に開催されたAHA BLS HCP 2015Gにおいてリハビリテーションスタッフが新たに5名取得しました。緊急時の対応におけるスキルとして成人や小児乳児のCPRをはじめAEDの使用からチームアプローチ等の内容を学び、臨床現場や日常生活の緊急時に対応していきます。皆さんは大切な方の命救う術をご存知ですか？後悔する前には是非とも身に付けては如何でしょうか。

かかりつけである永井様ご夫妻から大変嬉しいお言葉をいただきました

東京都在住。ご主人様は4年ほど前、めまい・ふらつきあり、自宅近くのクリニックを受診。精査の結果、脳梗塞の初期段階との診断にて墨田区内の病院へ緊急入院となりました。しかし、入院後特に検査等行われず、安静指示のみであったことから、不安になったご本人の希望にて、東京都済生会中央病院へご転院されました。転院後の担当医となったのが杉村医師であり、検査のみならず、生活パターンの見直しや今後のアドバイス等、誠心誠意な先生のご対応に大変感銘を受けられ、退院後も脳疾患のフォローのため来熊され、2年程前から継続して杉村医師の診察を受けて頂いております。



また、奥様も、脳炎にて東京都済生会中央病院へ救急搬送された経緯あり、入院中意識障害がある中でも杉村医師が何度も病室まで足を運ばれたことで安心感が増されたとのこと。この度、脳炎発症後の評価を希望され、ご主人様の定期受診に奥様も同伴されました。

ご夫婦ともに厚い信頼を寄せられ、「杉村先生から診察を受けると、安心できる為、約2時間のフライトも全く苦にならないんです」との嬉しい言葉を賜りました。

夏の疲れた体におすすめ ～ゴーヤの和え物～

夏の代表的な食材ゴーヤ。独特の苦みもありますが、これは「モモルデシン」といい「胃腸の状態を整え食欲増進」「血糖値・血圧低下作用」「頭痛改善」など効果が期待できるそうです。また、ビタミンCを多く含んでおり、夏の厳しい暑さで溜まったストレス・日焼けした皮膚の改善にも繋がります。その他にも食物繊維・鉄分・カルシウムなど嬉しい栄養素がたくさん詰まった食材です。ご購入の際は、ずしりと重みがあり、色が濃く、ハリのある新鮮な物を選ぶことがポイントで、夏の時期が栄養満点となっています。今回は、栄養の宝庫ゴーヤを使ったレシピをご紹介します。

材料（2人分）	
ゴーヤ	50g
もやし	80g
人参	15g
干し椎茸	中1枚
花かつお	ひとつまみ
【A】	
上白糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2

栄養価（一人当たり）

エネルギー	37kcal
脂質	0.2g
塩分	0.9g
たんぱく質	3.4g
炭水化物	7.1g



- 作り方
- ①ゴーヤは薄く半月にスライスし、人参は短冊切り、椎茸は千切りしておく。
 - ②ゴーヤは色が変わらない程度にさつと茹で、もやし・人参・椎茸も茹で、冷ましておく。花かつおは風味が立つようフライパンで煎り、小さくほぐす。
 - ③【A】を合わせ調味液を作る。花かつお以外の材料と調味液を合わせ、よく和える。
 - ④最後に花かつおをさつと和え、小鉢に盛り付ける。

みんなの健康教室

ささえりあ本荘、春竹校区社会福祉協議会の主催で健康教室を行っております。共催として杉村病院リハビリテーション部も参加させていただき、体のことや病気のことについて講義をします。

- 日時：9月1日～11月17日
毎週土曜日 午後1時30分～3時
- 場所：ふれあい文化センター
熊本県熊本市中央区本荘4丁目6-6
- 参加費：無料です
- お問い合わせ先：保険に加入するため、ささえりあ本荘（221-3242）までお申込みください。

のぞみ いきいき百歳体操

杉村病院に隣接しております介護老人保健施設ののぞみにて、平成30年5月から介護予防の為の取り組みとして集団で体操を行なっています。お申込みは不要ですので、お気軽にお越しください。

- 日時：毎週火曜日 13時50分～14時30分
- 場所：介護老人保健施設のぞみ（杉村病院隣接）
熊本県熊本市中央区本荘4丁目7-18
- 参加費：無料です
- お問い合わせ先：予約は不要です。ご質問は下記のぞみ(371-3399)又はささえりあ本荘(221-3242)までご連絡ください。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器科	午前	堀内賢二	堀内正孝	堀内賢二	成尾整形外科 上園先生	堀内賢二	当番医
		堀内正孝		鐘ヶ江靖夫		堀内正孝	
	午後				鐘ヶ江靖夫		
代謝内科	午前	熊本大学病院 佐竹先生	熊本大学病院 松山先生	熊本大学病院 井手口先生	熊本大学病院 乾先生	熊本大学病院 楊先生	熊本大学病院 担当医
	午後						
整形外科	午前		熊本大学病院 藤本先生	松枝康弘			熊本大学病院 担当医
	午後						
脳神経内科	午前			熊本大学病院 中根先生	熊本大学病院 杉村先生		
	午後						
脳神経外科	午前	丸林 徹	丸林 徹		丸林 徹	丸林 徹	
	午後				託麻台病院 村上先生		
消化器科	午前		岩井輝臣	熊本大学病院 千代永先生		岩井輝臣	
	午後					熊本大学病院 担当医	



発行：医療法人 杉村会 杉村病院
 発行責任者：杉村病院
 〒860-0811 熊本市中央区本荘3丁目7-18
 TEL 096-372-3322 FAX 096-371-0886



<http://sugimurakai.jp/>