

新^{しん} 緑^{みどり} ニュース



病院の理念

確かな医療技術
やさしい対応
地域への貢献

医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216 (直通)



病気の話 「睡眠時無呼吸症候群について」

横浜新緑総合病院 内科 医長 松本 真 監修

【睡眠時無呼吸症候群とは】

寝ているあいだに何度も呼吸が止まったり、浅くなったりする病気です。

熟睡できないため、日中眠気が強くなり、集中力が低下してしまいます。眠気のため交通事故や労働中の事故につながる可能性が高くなります。

また、無呼吸と低呼吸を繰り返すことによって血中の酸素が不足してしまうため、心臓に負担がかかります。高血圧・不整脈・糖尿病・心筋梗塞・脳卒中などの合併症を起こしやすくなり、最悪の場合は突然死につながることもあります。

【原因】

肥満などにより気道の上部（喉）がふさがってしまうことが原因の「閉塞型」、脳や神経などの異常で呼吸をするための筋肉への指令が行き届かなくなる「中枢型」があります。

「閉塞型」の主な原因は気道（喉の空気の通り道）が狭くなることです。肥満や扁桃が大きい、生まれつき顎が小さいなどが関係します。これに加えて、睡眠中は筋肉の緊張がほぐれ、さらに気道を確保しづらくなることも一因です。

「中枢型」の主な原因は、呼吸を司る脳の指令がうまく働かなくなることです。脳梗塞・脳出血などの脳血管障害、心不全や不整脈などの循環器疾患で発症しやすいとされています。

【症状】

夜間、多くの人に激しいいびき、息苦しくて目覚める、寝ている間に息が止まるなどがみられます。



起床時の頭痛や日中の眠気があらわれ、集中力の低下

や体全体の倦怠感がみられる方もいます。中には眠気などの自覚症状を感じないまま過ごしている重症の人もいます。

【検査】

診断にはまず、問診にて無呼吸症候群が疑われるような症状がないかをチェックし、睡眠中の呼吸やいびきの状態を把握するため、自宅で簡易検査を行います。

簡易検査の結果、睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合、さらに詳細を調べるために病院に一泊し、呼吸やいびきの症状のほか、脳波の変化や眼球の動きを調べたり、鼻や口の気流測定、心電図検査などを行う睡眠ポリグラフィー検査を行います。

当院でも夕方入院し、翌朝検査終了後退院となる検査入院を行っております。

【治療】

治療にはCPAP治療（シーパップ：持続陽圧呼吸療法）とマウスピース治療があります。

当院ではCPAP治療を行っています。

CPAP治療とは睡眠中のみ装着する呼吸装置で、現在、最もよく行われている治療方法です。鼻に装着したマスクから常に空気を送り込むことで圧をかけ続け、気道が閉じることを防ぎます。重症の場合でも高い治療効果があります。

気になる症状のある方は、当院内科外来へご相談ください。



CPAP治療



受付機をリニューアルしました。

19インチ大型液晶画面により、従来の物より見やすくなり、大きな文字で患者さまの受付を誘導します。プライバシーフィルムを装備しており、患者さまの個人情報を守ります。また、受付機の上部に設置されたディスプレイで様々な病院情報をお届けいたします。

操作方法に大きな違いはございませんが、ご不明な点がございましたらお近くの職員にお声がけください。





6階東病棟は40床のベッドを有しています。主な診療科は、整形外科を中心とした泌尿器科、脳神経外科です。整形外科では2016年に関節機能再建センターを開設し、専門分野に力を入れて6年目となりました。さらに2018年には脊椎の専門医師が2名体制となり、脊椎の手術件数も増えてきています。

整形外科疾患の患者さまの多くは、上肢、下肢にケガや病気をもち歩けなくなるなど運動機能の低下に伴い、その多くは高齢であるため、認知機能の低下も伴ってきます。そのため看護師は入院時から日常生活の状況や、家屋の状況や生活の場所などを確認し、患者さまの思い、ご家族の思いを聞き取り、退院後の生活を考えて看護を提供させていただいています。

療養に専念できる環境を整え、よりより医療看護を提供するには、医師、看護師だけでなく、薬剤師、リハビリスタッフ、医療相談員などと連携を図っていくことが重要になってきます。

多職種とカンファレンスで情報共有、意見交換を行い、安心して入院生活が送れ、退院後の生活に不安なく退院ができるように一人ひとりが頑張っています。



シリーズ健康豆知識 オリゴ糖って何？

栄養科 管理栄養士 小柳 千恵



CMでも最近よく耳にすることもあるオリゴ糖ですがいったいどんなものなのでしょう？

オリゴ糖とは糖の一種で、消化されにくく、低カロリー甘味料として使われています(砂糖の半分のカロリー)。腸の中では善玉菌の栄養となり、数を増やす効果があることから特定保健用食品に認められています。



善玉菌を含む食品(ヨーグルトなど)と一緒に摂取すると、善玉菌をさらに増やすことができオススメです。便秘などお通じにお困りの方は、砂糖の代わりにヨーグルトやコーヒーなどに利用してはいかがでしょうか。

- ◇ **オリゴ糖の有効摂取量は、1日あたり2～10g(小さじ0.5杯～1杯強)です。**
一度に多く摂ると下痢や腹痛を起こす可能性があるため、少量ずつ摂りましょう。



今年も梅雨の季節となりました。

地域医療連携室 府川 明子

梅雨時期は体調不良に陥りやすいと言われています。気温の寒暖差が大きいことで、体がストレスを感じ疲れやすくなります。低気圧や薄暗い日が続くため、だるさを感じることもあるといわれます。



梅雨を元気に乗り切るには自律神経のバランスを整えるため、しっかり休養し規則正しい生活を送りましょう。

雨が続き運動不足になることで血の巡りが悪くなり、老廃物が溜まりやすくなるため家の中でできる簡単なストレッチをすることもお勧めです。



WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

◇ WEB版みんなの健康講座バックナンバーはホームページ、スマホ(QRコード)からいつでもご覧いただけます。

第1回 脱腸 ～意外と多い脱腸～

第5回 病気と思う前に～泌尿器科編①

第2回 知ろう！学ぼう！考えよう！乳がん

第6回 糖尿病網膜症について

第3回 骨粗鬆症と腰椎圧迫骨折

第7回 病気と思う前に～泌尿器科編②

第4回 糖尿病と運動療法

第8回 糖尿病腎症について



WEB版
みんなの健康講座