



公立学校共済組合
四国中央病院

日本医療機能評価機構認定病院

しこく

ホームページアドレス <http://www.shikoku.ne.jp/ctr-hsp/>

第 35 号

2008年 8月

住所: 愛媛県四国中央市川之江町2233番地 TEL(0896)58-3515 FAX(0896)58-3464



富士山頂から 職員撮影

今月の内容

◇睡眠時無呼吸症候群について	耳鼻咽喉科 遠藤亜紀	2
◇健康食品ワンポイントアドバイス	健康食品管理士	4
◇特定健診・保健指導って?	健康管理センター	5
◇お知らせ(院外処方せん他)		6
◇新任紹介		8
◇四国を愉しむ一塩江～柏原溪谷～	北5階病棟看護師 今城恵美	9
◇外来診療表		10

病院理念

『真心・信頼・連携・思いやり』

基本方針

- 1 患者様に信頼される心のこもった病院を目指します。
- 2 安全で質の高い医療を目指します。
- 3 地域と職域に連携した安心できる医療を目指します。
- 4 職員各自が協調して、経営の健全化を目指します。
- 5 こころのバリアフリーを目指します。

睡眠時無呼吸症候群について

耳鼻咽喉科 遠藤 亜紀

睡眠時無呼吸症候群（Sleep apnea syndrome:SAS）とは？

睡眠中に短い無呼吸を繰り返す状態のことで、細かく申しますと「睡眠1時間当たりの10秒以上の無呼吸・低呼吸（AHIと表します）が5回以上」認められ、かつ日中の眠気や倦怠感、集中力の欠如などの自覚症状がある場合に睡眠時無呼吸症候群ということになります。重症度分類についてはまだ意見が分かれるところですが、アメリカ睡眠学会では $5 \leq \text{AHI} < 15$ が軽症、 $15 \leq \text{AHI} < 30$ が中等症、 $30 \leq \text{AHI}$ が重症とされています。

日本では2003年2月のJR岡山駅での新幹線居眠り運転事故をきっかけに注目されるようになってきました。国内では全人口の男性3.3%、女性0.5%の患者がいると報告されており、決して稀な病気ではありません。

SASがあるとどうなるの？

いびきや起床時の頭痛、日中の眠気や倦怠感、集中力・注意力の低下などの他に、高血圧症や虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）、不整脈、脳血管障害、糖尿病や高脂血症、突然死など様々な生活習慣病の原因として関与していると考えられています。これはSASの原因として肥満が大きく関わっていることもありますが、それ以外にSASがある状態では低酸素血症・高炭酸ガス血症になることから交感・副交感神経の異常、肺血管・体血管の収縮、内分泌の異常などが起こるためと考えられています。また睡眠障害により仕事上のトラブル、性格の変化、うつ状態行動異常、また胸腔内が陰圧になることにより胸郭変形（漏斗胸や鳩胸）や咳嗽発作、胃食道逆流症の原因にもなる、とも言われています。

SASの原因

SASの原因は成人と小児では幾分異なります。

成人では最も関与が強いのは肥満です。特に内臓蓄積型肥満のタイプが多いと言われています。病的肥満者は一般に比べて有病率が12~30倍にもなります。ただし、日本を含めたアジア人の有病率は欧米人の有病率とあまり差がなく、実際に肥満ではないのに重症のSAS患者の人がいます。これは顎・顔面形態の違いにより、上気道構造が狭小であることが原因とされています。さらに興味深いことに、同じ日本人でも縄文人顔の人に比べて渡来系弥生人顔の人にSASが起りやすいと言われています。小児では肥満の関与は成人ほどはっきりとはしておらず、むしろ口蓋扁桃肥大・アデノイド（=咽頭扁桃）肥大が最も影響していると言われています。

SASの診断方法

睡眠時無呼吸症候群の主な検査方法として次の3つがあります。

①（スクリーニング検査）パルスオキシメーター検査

動脈血酸素飽和度と脈拍数を測定

〔利点〕 簡便で在宅での検査が可能

〔欠点〕 直接無呼吸を測定する訳ではなく、存在の推定はできるが診断はできない

②（簡易検査）アプノモニター検査

動脈血酸素飽和度、心拍数、胸・腹部の呼吸運動、鼻または口の呼気気流、いびき音を測定

[利点] 無呼吸についても測定可能で、睡眠時無呼吸症候群について診断可能

[欠点] 軽症例で過大評価や過小評価が起こりやすく、アプノモニターで重症と診断された症例ではそのまま治療適応となるが、中等症と診断された症例では治療適応の有無についてポリソムノグラフィー検査が必要

③ (標準検査) ポリソムノグラフィー検査 (PSG)

動脈血酸素飽和度、胸・腹部の呼吸運動、鼻または口の呼気気流、心電図、いびき音、睡眠脳波、眼球運動、顎・下肢の筋電図、食道内圧 を測定

[利点] 最も詳しい検査

[欠点] 検査が煩雑で患者の負担も大きい

当院では①パルスオキシメーター検査、②アプノモニター検査を実施しています。

SASの治療

重症度分類が保険適応の関係から、前述のものと異なってきます。治療の際には $5 \leq \text{AHI} < 20$ が軽症、 $20 \leq \text{AHI} < 40$ が中等症、 $40 \leq \text{AHI}$ が重症となります。

肥満がある症例ではまず減量が必要です!!・・・しかし減量はなかなか難しいものです。そこで次の治療を併用していきます。

- ・閉塞型：鼻腔や咽頭などの上気道閉塞が原因。呼吸をしたくてもできない。ほとんどの人がこのタイプ。
→中等症以上で経鼻的持続陽圧呼吸 (nasal CPAP)、軽症や一部の中等症で口腔内装具。
鼻茸や扁桃肥大などが閉塞の原因の場合は、手術治療が必要。手術は耳鼻咽喉科で行います。
小児のSASでは手術治療 (扁桃摘出術、アデノイド切除術) が主な治療となります。
- ・中枢型：呼吸中枢の機能低下のために呼吸筋の運動が止まってしまう。呼吸をしようとしめない。
→在宅酸素療法 (HOT)
- ・混合型：閉塞型+中枢型 →治療は閉塞型に準じます。

成人の閉塞性睡眠時無呼吸症候群の治療で最も多いのは経鼻的持続陽圧呼吸 (nasal CPAP) になります。これは約2kg程度の装置本体から送風ファンによって患者さんの気道閉塞の程度に合わせた空気圧をエアチューブ、鼻マスクを介して鼻から気道へ送り込むものです。常に上気道に陽圧をかけ続けることで、軟口蓋や舌を押し広げて無呼吸の発生を防ぎます。副作用はほとんどありませんが、鼻の乾きやマスクの締め付け過ぎによる痛みが生じることがあります。

他に喫煙 (血中の酸素濃度が低下する)、飲酒・精神安定剤や類縁薬剤 (咽頭の筋肉が緩み、気道閉塞が起こりやすくなる) もSASに悪影響を与えていると言われています。薬剤については急な中止で反動が起こる場合があるので、服用を控えるときには主治医の先生に相談してください。

近年、メタボリックシンドロームが注目されていますが、メタボ予備軍の方、あるいはすでにメタボリックシンドロームに該当する方、睡眠中に「息が止まっている」と言われたことはありませんか？
また、昼間に眠気はありませんか？

心当たりのある方は是非当院耳鼻咽喉科または内科を受診してみてください。

もし、SASだった場合、適切な治療を受けることで、生活の質(QOL)が大きく変わるかもしれません。

健康食品ワンポイントアドバイス

健康食品管理士 馬 渕 明 子

猛暑が続いた今年の夏、疲れがたまっている方も多いのではないのでしょうか？疲れがとれない、でも頑張らなきゃ！という時、グビッと一本、栄養ドリンクを飲むという方も多いと思います。ところでこの栄養ドリンク、中にどのような成分が含まれていて、どのような働きがあるのでしょうか。今回はその成分や働き、また注意点などをご紹介しますと思います。

栄養ドリンクの中に度々含まれている主な成分として、次のようなものがあります。

成分名	働 き	注意点など
ビタミンB ₁ (チアミン)	糖代謝などのエネルギー代謝と神経系への作用がある。	体内貯蔵量が少なく、常時、尿中排泄されるため毎日摂取する必要がある。
ビタミンB ₂ (リボフラビン)	健康な皮膚、髪を作る。また脂肪を燃焼しやすくする。	大量に摂取すると、抗けいれん薬やパーキンソン病治療薬の効果を減弱させる。
ビタミンB ₆ (ピリドキシン)	アミノ酸代謝に重要で神経伝達物質の合成にも必須。また免疫機能を正常に維持するのに必要。	
カフェイン	中枢神経興奮作用、胃酸分泌亢進作用、利尿作用、心臓刺激作用、骨格筋収縮作用などがある。	お茶やコーヒーにも含まれ、薬やドリンク剤とコーヒーの摂取でカフェインの過剰摂取にならないように注意が必要。またカフェインは胎盤を通過するので、妊婦は注意する。
タウリン	肝機能を高める。	薬剤としては、高ビリルビン血症での肝機能改善とうっ血性心不全の改善の適応がある。
朝鮮人参	一般用医薬品では滋養強壮に用いられる。	コルチステロイド様作用、血糖降下作用、血小板凝集抑制作用などがある。
ローヤルゼリー	脂質代謝改善や血清コレステロール値の低下、動脈硬化の抑制作用が報告されている。	ローヤルゼリーでアレルギーを発症する人がいるため、特にアレルギー体質の方は注意が必要。

上記に記載したものはほんの一部で、ドリンク剤の多くは一日量や摂取目安量が記載されていますが、量的に制限が明確でないものがあり過剰摂取による悪影響が懸念されるものもあります。むやみに量を増やしたり多種類のを一度に飲むのではなく、症状に適したドリンク剤を1種類選ぶことが賢明です。また、薬剤との相互作用のある成分が含まれている可能性もあるので、薬を服用中の場合は注意が必要です。以外に見落としがちなのがアルコールで、成分にアルコールを含有する製品の重複投与は特に注意が必要です。

栄養ドリンクをたくさん飲めばそれだけ元気になりそうな気がしますが、適量がある事、悪影響を及ぼすことがあるという事を覚えておいて下さいね。やはり基本は、規則正しい生活とバランスのとれた食事が重要なのです。

特定健診・保健指導って？

健康管理センター

2008年4月から、40歳から74歳までの方を対象に新しく「特定健診」と「特定保健指導」が始まりました。

「特定健診」とは、病気の早期発見・早期治療を目的としてきた従来の健診とは違い、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、病気になる前に、病気になりそうな人を見つけて、病気を未然に防ぐための早期介入や生活習慣病の要因となっている日常生活の悪習慣を改善することを目的としています。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓のまわりに脂肪がたまりお臍周りが太くなった状態に加え、血糖、血圧、血中脂質の数値に2つ以上の異常がある状態をいい、このような人は将来的に脳卒中や心筋梗塞、糖尿病を引き起こしやすくなることがわかっています。つまり、メタボリックシンドロームの予防、改善が生活習慣病を未然に防ぐことにつながるのです。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて運動や食生活の改善で比較的容易に減らすことができます。内臓脂肪を減らして健康な身体を維持しましょう。

「特定保健指導」とは、従来の健診結果を通知し、パンフレットなどを使用して一般的な情報提供をする保健指導や、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣の改善に重点を置いた運動、栄養、生活指導を行います。健診結果から本人が身体状況を理解し、生活習慣改善の必要性を認識でき、行動目標を自ら設定し実行できるよう、個人の行動変容を目指した個別性を重視した保健指導が行われます。

保健指導としては、健診受診者全員に対して健診結果や生活習慣病のリスクに応じて階層化を行い、生活習慣改善の必要に応じた「情報提供」のみ、個別面接を含んだ「動機づけ支援」、6ヶ月程度の支援プログラムの「積極的支援」等の保健指導を行います。

今年度は、特定健康診査・保健指導初年度でもあり、直接契約を結んだ公立学校共済組合の3県のみ特定健康診査及び特定保健指導を実施していますが、これからは地域の方々の受け入れについても、早急に実施していかなければなりません。当院健康管理料では皆様の健康管理と生活習慣病の改善のため、職域・地域に貢献できる健康管理事業を目指して努力していきたいと考えています。

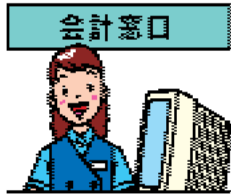


お知らせ

院外処方せんについて


9月1日(月)から当院では原則院外処方せんの発行となります

**院内でのお薬の受け取りは
公立学共済組合員とその扶養家族
および移動に介助を必要な患者さんに限らせて頂きます。**

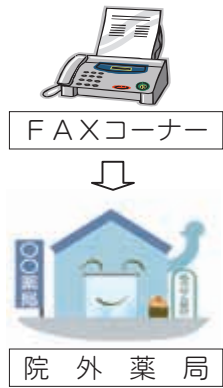


会計窓口で会計を済ませます。
* 診察料、検査料、処方せん料などを払います。
引換番号を受け取ります

(1番~999番)
の引換番号
従来通り院内で薬を
受け取ります。



(8001番~) 病院内薬局で院外処方せんを
の引換番号 受け取ります。



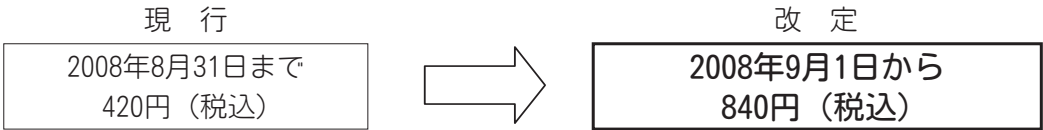
イ) FAXコーナーへ お立ち寄りください。
「かかりつけ薬局」などの紹介を致します。
ロ) 希望する「保険薬局」(かかりつけ薬局)へ “院外処方せん” を持っ
て行き、調剤してもらい、薬を受け取ります。
* 処方せんは4日間有効です。
* 初めての時、患者さんの基本情報の聞き取り確認があります。
* 薬の代金などは保険薬局でお支払いください。

初診に係る特別料金の改定について

現在、当院では「初診に係る特別料金」として、他医療機関等からの紹介状をお持ちでない初診の患者さんに、420円(消費税込み)を初診料とは別にお支払いいただいておりますが、この金額を改定いたしますので、お知らせします。

なお、初診の方で紹介状をお持ちの方以外にも救急車で搬送された方、公費負担を受けている方は「初診に係る特別料金」のお支払いの必要はありません。

詳しくは窓口でお問い合わせください。



森本忠興 徳島大学名誉教授の乳腺専門外来が始まります。

森本忠興先生： 徳島大学名誉教授（乳腺外科）
マンモグラフィ検診精度管理中央委員会 理事長

【乳腺専門外来】 2008年10月から毎月第3金曜日 14：00～

第1回の外来は

10月17日（金）14：00からとなります。

予約申込み

※ 地域医療連携室にお申し込みいただきましたら、予約をお取りいたします。
診察申込書・診療情報提供書を地域医療連携室までFAXしてください。

地域医療連携室

TEL・FAX 0896-56-6081

担当：梶原、松永

マンモグラフィ検診施設画像認定証を取得しました。

2008年8月1日付けでマンモグラフィ検診精度管理 中央委員会施設画像評価委員会からの施設画像認定証（第1735号）を取得しました。

検診マンモグラフィ読影認定医師

三浦 連人（第一外科部長）

松山 和男（第二外科部長）

尾形 頼彦（外科医長）

岸田 基（外科医員）

検診マンモグラフィ撮影認定技師

木本 笑美（主任診療放射線技師）

源 秀一（主任診療放射線技師）

飛鷹 常夫（診療放射線技師）



当院の乳がんの治療は、乳がん治療ガイドラインに則り、抗がん剤治療、外来化学療法、手術治療、放射線治療等の集学的治療を実践しています。

四国を愉しむ ― 塩江～柏原溪谷 ―

北5階病棟看護師 今城恵美

こんにちは、残暑なお厳しいおり、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回、このページを担当させていただくことになりました、北5階病棟の看護師の今城です。

先日、香川県の塩江と柏原溪谷というところへ行ってまいりました。塩江といえば、温泉で有名ですが、恥ずかしいことに今回遊びに行くこととなって初めて知りました。

四国の観光地を紹介している雑誌に「森林浴ヒーリング」ということで紹介されていた塩江・柏原溪谷。お友達に行き先を提案しても、「癒されたい!」ということですぐに決定しました。

特に前もって調べてきているわけでもなかったのですが、観光案内所がありそうなところに行こうということで、偶然にも発見した道の駅「しおのえ」に立ち寄りしました。

「しおのえ」には、川の向こう岸へ木造の橋でつながった温泉「行基の湯」がありました。そこには、大好きな足湯があったので、川のせせらぎを聴きながら楽しみました。温泉にも入りたかったのですが、準備してきてなかったので断念。

川岸に散歩コースがあったので、自然溢れる道を散歩してきました。そこには小さな滝がありました。小さいので水の流れる音も控えめですが、それが何とも心地よく、そばまで行くと汗もすっと消えて、とても癒されました。

そしていざ、本格的な森林浴へ。大滝大川県立自然公園センターに向かいましたが、残念ながら雨に、ここでの森林浴は断念しました。ブナ原生林見たかった。

次に柏原溪谷へ。車窓から谷を見下ろすくらいでした。キャンプ場に到着、そこで休憩をとることに。さすが、夏休みということもあり、沢山の人でにぎわっていました。ちょうどカフェもあり、昼食を。今日のランチはグリーンカレー。食べたことなかったのですが、食べれなかったらどうしようかと思ったのですが、かなりおいしかったです。お店の方によると、緑唐辛子をベースにしたカレーで、茄子・ピーマンなどのたくさんの野菜に、鶏肉が入っていました。味は普通のカレーとはまたちょっと違った感じですが、野菜、特に茄子がとても合っていてよかったです。また食べてみたいなあ。

キャンプ場で溪谷を楽しめるかとも思ったのですが、人も多かったので、結局車窓からの溪谷を楽しみながら帰路へ。

後で良く考えてみたら、結局森林浴らしいことはほとんどできず、ずっと車窓だったという反省をしました。でも、グリーンカレーはおいしかったし、普段通らないような自然溢れる道をドライブできたので、よかったねという結論で終わりました。

今度は温泉にも入って、そしてできれば色々な季節に行って色々な自然の顔を見れたらなと思いました。

午前の診療

外来診療表

診療時間・担当医は都合により変更する場合がございますので、予めご了承ください。

	月	火	水	木	金
消化器科	多田	柴	多田	柴	友兼
内科	循環器	若山	若山		
	総合	若山	長谷	友兼	長谷
	新患外来	洲脇	洲脇	洲脇	福田
神経精神科	久保	花野	花野	花野	久保
小児科	藤井	松下	藤井	松下	藤井
外科	1診	三浦	岸田	松山	尾形
	2診	尾形			三浦
整形外科	1診	加藤	松岡	新居	加藤
	2診	松岡	新居	新松	新松
	3診	寒川	加藤	寒川	加藤
形成外科・皮膚科	柏木・石上		大川・飛田		
泌尿器科	新谷	瀧川	瀧川	新谷	瀧川
産婦人科	1診	中山(予約)	濱田(予約)	中山(予約)	濱田(予約)
	2診	濱田	矢野	中山	中山
眼科	林	林	林	林	林
耳鼻咽喉科	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤
放射線科	川井	川井	川井	川井	川井

受付は8:30~11:30、診療は9:00からです。

- ◇外科 セカンドオピニオン相談(予約)(田代院長)
- ◇整形外科 受付時間は、月・水・金曜日(再来)11:00まで、(初診)11:30までです。
受付時間は、午後から手術のため、火・木曜日(再来)10:30まで、(初診)11:00までです。
- ◇産婦人科 受付時間は、火・木曜日11:00までです。
- ◇眼科 受付時間は、月・火曜日11:00までです。◇耳鼻咽喉科 受付時間は、木曜日11:00までです。

午後の診療

	月	火	水	木	金
内科	予約	予約		予約	予約
神経精神科	予約	予約	予約	予約	予約
小児科	松下	予防接種/藤井	松下	健診/藤井	松下
外科専門外来(予約)	三浦(乳腺)	加藤(リンパ)化学療法外来 ストーマ外来	田代(肝・胆・脾)三浦(乳腺・肛門)	化学療法外来	三浦(乳腺・肛門)
脳神経外科				原(第2木曜) 中寫(第4木曜)	
整形外科	関節外来(予約)				
形成外科・皮膚科					
産婦人科	1診	矢野(予約)			中山(予約)
	2診	濱田	濱田(予約) 田村		矢野
眼科				林	林
耳鼻咽喉科			遠藤		遠藤

受付は13:00~15:00、診療は13:30からです。(小児科は受付16:00まで)

- ◇小児科 月・水・木・金曜日午後の受付時間は、14:00~16:00です。
火曜日午後の受付時間は、15:00~16:00です。
予防接種・健診は予約制となっております。ご希望の方は小児科へご連絡ください。
- ◇外科 脳神経外科の受付は12:30~16:00までです。診療開始時間は13:00からです。
第2・4火曜日午後は、血管・リンパ外来(診療開始14:00~)です。
第1火曜日午後は、ストーマ外来(予約)です。
- ◇整形外科 月曜日午後関節外来(予約)は14:00~15:30までです。
- ◇産婦人科 診療開始時間は、14:00からです。
- ◇眼科 受付時間は木曜日16:00、金曜日15:00までです。
- ◇耳鼻咽喉科 診療開始時間は、14:00からです。

編集後記

8月とはいえの富士山頂は気温14℃。火口にはまだ残雪が。日本一の高さからの朝日、絶景は登頂の疲れ、また夏の疲れをも吹きとばしてくれた。とは私ではなく今号の表紙の写真を撮影した職員の談です。ただ、爽快感のお裾分けはいただきました。今回の「しこく」が皆様の夏の疲れを和らげるお手伝いになれば幸いです。

しこく

発行 〒799-0193 愛媛県四国中央市川之江町2233
公立学校共済組合 四国中央病院
http://www.shikoku.ne.jp/ctr-hsp/
e-mail s-tyuou@shikoku.ne.jp
発行日 平成20年8月28日 第35号
編集人 広報・年報委員会委員長 三浦連人

転用、転載等をご希望の場合には事前に御連絡ください。