



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 43 号

2010 年 9 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



今月の内容

◇睡眠時無呼吸症候群について … 四国中央病院第三内科部長	相原 泰	2・3
◇医師紹介 ……………		3
◇病院インフォメーション ……………		4
◇産婦人科からのお知らせ ……………		5
◇健康食品ワンポイントアドバイス …………… 健康食品管理師	馬淵明子	6
◇南館だより …………… 南館看護師	井川人司	7
◇職員紹介 ……………		7
◇外来診療担当医表 ……………		8

睡眠時無呼吸症候群について

公立学校共済組合四国中央病院内科 相 原 泰

生と死の はざまさまよう 大いびき

「いびき」で困るのは安眠を妨げられる家族だけかと思われていますが、この「いびき」が睡眠時無呼吸症候群で起こっている場合には当の本人にとって大きな問題が起こっています。

睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に呼吸が止まるかまたは浅くなり、それによってさまざまな日常生活や身体に障害をもたらす病気です。チェルノブイリ原発事故やスペースシャトルチャレンジャー爆発事故等で有名になり、日本においても2003年の山陽新幹線運転手居眠り事件で一躍有名になりましたが、最近ではメタボリックシンドロームの原因のひとつとも考えられており大変注目されています。

(夜間の睡眠障害が日中の眠気や集中力の低下を招いたことが事故の要因とされています。)

睡眠時無呼吸症候群の原因としては、睡眠中に舌の奥が落ち込んで気道の入り口が狭くなることによって起こるいわゆる閉塞型がほとんどです。日本での患者は200万人に及ぶと推定されており、肥満の男性に多い傾向があります。

症状としては、睡眠中に無呼吸を繰り返すために脳が目覚め、睡眠が分断され熟眠できなくなり、起床時の頭痛や日中の眠気・集中力の低下を起こします。また繰り返される無呼吸の間に血液中の酸素が低下する低酸素血症とともに、二酸化炭素がたまって血液が酸性に傾き、高血圧症、不整脈、心不全、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの合併症を発症するといわれています。このような致命的な合併症のために重症の患者さんの約4割が9年後に亡くなっているというデータもあります。また、睡眠時無呼吸症候群の人が交通事故を起こす頻度は睡眠時無呼吸症候群でない人の約7倍、一般ドライバーの約2.5倍といわれ、重症になればなるほど事故率が高くなることが報告されています。重大な合併症や事故から本人と社会全体を守るためにも睡眠時無呼吸症候群を早期に診断し適切に治療することが必要です。

睡眠時無呼吸症候群の診断検査は睡眠中に行う必要があります。パルスオキシメーター検査(血液中の酸素濃度を測定)、簡易型モニター検査(無呼吸の程度や酸素の低下状態を測定)、ポリソムノグラフィー検査(簡易型に加えて、脳波・筋電図・心電図などさまざまな生体信号を測定する最も精密な検査)などの検査により睡眠時無呼吸症候群の診断とその重症度、治療方針などが決定されます。いずれの検査も簡便で苦痛を伴うこともなく、健康保険が適応されます。

睡眠時無呼吸症候群の症状があり、以上の検査を受けられて診断が確定すれば治療が必要になってきます。軽症の患者の場合は、肥満に対する食事療法・運動療法、飲酒の制限、禁煙、睡眠剤の制限などの生活習慣の改善を指導します。また、上気道の形態がもともと狭くなっている場合には歯科装具(マウスピース)を装着する方法を軽症から一部中等症の患者に適応します。しかしながら、中等症以上の患者で現在最も有効な治療法として第一に選択されているのがCPAP療法(経鼻的持続陽圧呼吸療法)です。

この装置は、睡眠中に鼻につけたマスクから持続的に空気を流して気道が閉塞するのを防ぐ治療で、重症な患者ほど一夜にして劇的な効果が得られることもあります。わが国でも1998年より健康保険が適応されており、現在20万人の患者がこの治療を受けているといわれています。平成20年度に私どもが行った調査では、四国中央市でも53名の患者がCPAP療法を行っていましたが、今後ますますCPAP患者が増加するものと予想されます。以上のような治療に対しても効果が得られない場合には手術などの外科的治療を検討するケースもあります。

冒頭にもありましたが、たかが「いびき」ではなく、されど「いびき」です。交通事故や労働災害などの大きな社会問題を含み、また生命に関わる重大な合併症を引き起こすのが睡眠時無呼吸症候群です。症状に少しでも心当たりのある方、また自分でわからなくても家族などから症状を指摘された方は早急に専門医療機関を受診・相談されることをお勧めいたします。当院におきましても睡眠時無呼吸症候群の診断装置を備え、専門のスタッフが診断とCPAP療法を含めた治療に当たっております。

医師紹介



氏 名 相 原 泰
職種(科) 第三内科部長
日本リウマチ学会専門医
日本内科学会認定医指導医
趣 味 邦楽

医師になって30年余り、そのほとんどを実地臨床医として地域の医療に関わってまいりました。今後も、新しい職場環境に戸惑いはありますが、内科全般にわたり広く深く関わられるような総合診療と一次予防を主とした健診業務にたずさわってゆきたいと思っています。



氏 名 平 崎 照 士
職種(科) 第一内科部長
日本内科学会総合内科専門医
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医指導医
日本消化管学会胃腸科認定医
日本がん治療認定医機構暫定教育医
日本臨床腫瘍学会暫定指導医
趣 味 音楽鑑賞、ドライブ

専門は内視鏡を用いた消化器疾患の診断・治療です。よろしくお願いします。



氏 名 加 地 伸 介
職種(科) リハビリテーション科部長
日本整形外科学会専門医
趣 味 釣り、ゴルフ

整形外科医になって22年間、そのうち10年間は四国中央市で勤務して参りました。広く整形外科疾患を担当していきたいと考えています。



氏 名 村 尾 紀久子
職種(科) 小児科医長
日本小児科学会専門医
趣 味 車の運転、
電器屋さんめぐりなど

愛媛大学付属病院小児科から赴任して参りました。専門は新生児・小児循環器です。加えて小児科全般の診療にもたずさわってまいります。よろしくお願い申し上げます。



氏 名 岸 川 優 紀
職種(科) 小児科医員
趣 味 音楽鑑賞

7月から勤務しています。初めての土地で分からないことも多くあると思いますが、頑張ります。よろしくお願い致します。

第5回 四国中央病院学術集会



第5回四国中央病院学術集会が2010年7月10日(土)当院講堂で開催されました。この学術集会は、毎年各部署が取り組んできた学術研究や業務に対する創意工夫等をまとめ、発表するものであり、今年は15の演題が発表されました。

その中で、優秀な発表については、本年10月に広島で開催される中央病院学会で発表することになっています。発表者の中から3題が優秀演題として選ばれます。今後も職員が高いモチベーションをもち、当院の医療の質の向上に繋がる学術集会でありたいと思います。

教育研修委員 窪田 浩

演 題

- | | |
|---|-----------------|
| 1. 安全で確実な化学療法の実施を目指して | (薬 剤 部) 松原 栄治 |
| 2. 当院における外来化学療法の現状と今後の課題 | (看 護 部) 大廣 有加 |
| 3. 乳がん化学療法における副作用と対策 | (看 護 部) 宮崎千恵美 |
| 4. 当院における乳がん治療の現状と将来展望 | (医 局) 後藤 正和 |
| 5. 母乳外来の取り組みと今後の課題 | (看 護 部) 石川真由子 |
| 6. 入院患者の超高齢化による転倒・転落の実態 | (医療安全管理室) 森 美和子 |
| 7. 当院における血液培養検査の現況 | (I C T) 久保 仁美 |
| 8. 健診の LDL / HDL 比(動脈硬化指数)について | (臨床検査) 尾崎 寿子 |
| 9. 当院内科における関節リュウマチ患者に対する生物学的製剤の使用状況について | (医 局) 長谷加容子 |
| 10. ハンドヘルドダイナモメーターによる客観的下肢筋力評価 | (リハビリ) 鈴木 誠 |
| 11. 当院におけるお見送りの意識調査 ～遺族へのアンケート調査から～ | (看 護 部) 岡村 千鶴 |
| 12. 心拍数、年齢別による冠動脈 CTA の検討 | (放 射 線) 鈴木盛史郎 |
| 13. 救急外傷CTの画像再構成法と読影の検討 | (放 射 線) 源 秀一 |
| 14. 当院DPCについて～DPCで損をする「因子」の特定～ | (医 局) 小林 大 |
| 15. これでいいのだ DPC ～DPCと出来高の点数比較～前を向いて歩こう | (医 事) 窪田 寛之 |

四国中央病院「市民ギャラリー」作品展示募集

出展される方を募集します

地域の皆さんの文化芸術活動などの展示にご利用いただける「市民ギャラリー」のコーナーを、病院外来通路に設けました。病院を訪れる患者さんやそのご家族は、多かれ少なかれ「不安」や「心配」を抱えておられます。受診される患者さん方の気持ちを少しでも和らげ、「ギャラリー」を通じて親しみを持っていただき、当院に対する理解を深めていただければ幸いです。また、このギャラリーは、皆様が日頃、芸術に親しみ趣味で制作された絵画、写真、イラスト、手工芸などの作品を一般に公開する場としても積極的にご利用いただけます。趣旨に賛同していただけるサークル、個人の方のご利用をお待ちしています。

◇展示作品：写真、絵画、書道、手工芸等

◇利用できる期間：1ヶ月程度

◇作品の展示： 展示作品の運送・設置及び撤去作業 については、
展示者にてお願いします。

◇作品に対する責任：展示中の作品に、盗難その他不慮の事故による損失、破損などが生じた場合、病院では一切の責任は負いませんのをご承ください。

◆お申込み・お問い合わせ：担当者までご連絡ください。



※希望された日程が他の団体等と競合する場合には、日程を再調整させていただきます。



* ~ ~ ~ ~ ~

公立学校共済組合四国中央病院

TEL(0896)58-3515 FAX(0896)58-3464

担当： 毛利(内線848) 窪田(内線846)

* ~ ~ ~ ~ ~

産婦人科からのお知らせ

七夕飾り、三世代の写真撮影！



今年の七夕は、整形、産婦人科の患者さん達が、いろんな飾り付けを作ってくれたので、とても色鮮やかな七夕飾りとなりました。

長期に入院されている方もおられ、寂しい思いで過ごされている子供さんのために、七夕飾りの前で写真撮影し、写真に飾りつけをしてプレゼントさせてもらいました。また整形の患者さんには、同じ部屋の方と一緒に写真撮影をする方もおられ、記念になると喜んでくれました。

産婦人科の先生達を、織り姫、彦星に変身させた似顔絵を、カレンダーにし、メッセージを添えて、産婦人科で入院中の方に渡しました。患者さんからは、「思わず噴出してしまった。」「何だか笑っていたら、元気になったわ。」「と笑顔で答えてくれました。サンタさん、金太郎、織り姫、彦星に変身した産婦人科の先生、次回の変身も楽しみにしててください。



徳島大学の助産師学生さんです。

助産師学生の実習が始まりました。

当院の産婦人科では、七月から徳島大学の助産師学生さんを受け入れることになりました。五日間の実習で、合計十五人の助産師学生さんが、昼夜問わず受けもった患者さんのケアにあたります。分娩介助につき学生は、緊張感いっぱい表情をしています。それ以上に分娩の介助が出来ること、お母さんに寄り添うことに喜びを感じているようです。

夜間の入院の呼び出しや、慣れない環境で

の実習にもめげず、明るく元気な姿に、私達スタッフや先生方も、元気のパワーを沢山もらいました。

初めて助産師学生を受け入れ、指導にあたるスタッフは、普段の業務内容の中で、時間を作り学生と関わっていきます。分娩件数も増え、慌しいこともありますが、産婦さんと赤ちゃん、二つの命を見守ることの責任、助産師としてのやりがい伝えていけたらと思っています。

学生さん達の受け持ちを、快く受け入れてくれる産婦さん達も多く、とても心強く感じました。ご協力していただいた方、本当にありがとうございます。

産婦さんからの感謝の言葉！

産婦さんや家族から「こんなに一緒に側に居て、マッサージをしてくれたので、とても安心出来たし、リラックスしてお産に望めました。」と感謝の言葉もいただきました。

沢山の出会いと、感謝の言葉をいただいた学生達が、新たに助産師の卵として、成長していく姿は、とても輝いています。

助産師不足と言われている時代に、貴重な存在として、助産師を育てていく環境作りも必要であり、私達の大切な仕事だと、強く感じています。

健康食品ワンポイントアドバイス

☆肝臓と健康食品☆

薬剤師 馬 渕 明 子
(健康食品管理士)

肝じん(腎、心)要という言葉があるように、肝臓は生きていくうえでなくてはならないものであり、その機能は非常に多彩です。代謝、排泄、解毒、胆汁分泌など多数の機能を持つ肝臓ですが、再生能力・代償能力に長けているため、何らかの異常(病気)が存在しても症状として現れにくい「沈黙の臓器」と呼ばれています。

肝臓の病気には、急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝癌、脂肪肝などが主に上げられますが、その原因によって大きく病態が異なり、治療法も異なってきます。特に慢性肝炎や肝硬変といった慢性肝疾患では、栄養療法も重要となります。

～栄養療法のポイント～

☆慢性肝炎：脂肪肝、生活習慣病の合併予防のために太らないよう心がけながら、その上で肝臓の再生に必要なたんぱく質を摂取することを心がける。

☆肝硬変：たんぱく質・エネルギーの低栄養状態になっていることが多いため、筋肉を保つために筋肉のエネルギー源となるアミノ酸(分岐鎖アミノ酸)を食事で補充する。



肝臓に対する健康食品の位置づけは、栄養療法の一環としての補助的な役割と考えられますが、厚生労働省が平成16年から18年にかけて実施した「いわゆる健康食品による肝障害発症事例についての調査」では、非常に多岐にわたる健康食品について肝障害が報告されました。その原因として最も多く報告されたのはウコン*を含む食品であり、基礎疾患として慢性肝炎や肝硬変といった疾患を持つ人の比率が高くなっていたのです。

本来、肝臓は栄養・解毒の大元を司る臓器であるため、日常での食生活の影響を真っ先に受けている臓器です。「肝臓によい」とされている健康食品でさえも、肝臓の処理能力を超えた過剰摂取は、かえって肝臓の機能を悪化させることがあるということを忘れてはいけません。何らかの肝臓の疾患を持っている場合は特に、安易な健康食品の摂取は避けるべきでしょう。



このような大事な臓器である肝臓を、常日頃からいたわっておきたいものですね。

*ウコン：主成分であるクルクミンが、胆汁の分泌を促進し肝臓の機能を改善する効果があると言われている。また、強い抗酸化力や解毒作用で活性酸素を除去する効果があり、生活習慣病の予防や改善などの効果も期待されている。しかし、何らかの肝臓の疾患を持っている場合は、かえって肝臓の機能を悪化させることがあるので注意が必要。

夢について

南館看護師 井 川 人 司

当病棟ではその季節に沿った行事を行っている。今回は七夕会。短冊に願い事を書いて空を眺め、美味しいものを頂いた。大きな竹に施された、色彩豊かな飾り付けはとてもきれいであったが、スタッフのものと思われる欲の塊のような願い事には少々戸惑いを感じた。夢が全て叶うなら、人生はどれだけ楽しいだろうか。人の欲望はそれこそ無限大である。例えば、永遠の若さ、あるいは、億万長者。このようなことを同僚に話すと「夢は寝て見る。」と一笑に付された。

確かに寝ているときに見る夢は、願望あるいは、その日の出来事など様々であり、この睡眠のメカニズムはまだまだ解明されないまま、人生の 1/3 は睡眠に費やされている。

ところで、眠りは必要か？長年の研究で解明されつつあるが、体に必要不可欠な事は確かである。

以前から問題となっている睡眠不足(不眠)は、注意力散漫や、集中力欠如に陥り易く、生産性の低下や事故につながる。それらの損失を考えると、この問題をいち早く解決することは、その会社や国益にもつながることは言うまでもない。

不眠の原因は人様々であるが、精神・心療内科を受診し、精神療法を受けた後、内服による治療方法や「不眠は制御できる問題であり、自分で解決することも可能だ」という認知行動療法も大切な治療のひとつである。

また、ハード面を変えることは難しくても、ソフト面をその道のプロからヒントを得ることにより、再び良き眠りにつくことも夢ではない。

そのヒントを少し

- ・ 朝日を浴びて体内時計をリセットする。
- ・ 30 分以内の昼寝をする。
- ・ 日中、適度な運動をする(流行のヨガなどを無理せず楽しく)。
- ・ 寝室周囲の環境を整える(アロマや心地よい音楽を聴いてみる)。
- ・ 体のもつ自然なリズムにあわせる(体の声を聞き、眠りの周期の利用など)。
- ・ 自律訓練法を正しく行う(詳しくは専門家に)。
- ・ 「ありがとう」を沢山いう。 etc

そういえば短冊の願い事のなかに「いっぱい寝たい」というのもあったような…

『健全な夢は、健全な睡眠によってもたらされる』のである。



新任職員紹介

氏 名 藤 田 祥 代
職種(科) 薬剤師
趣 味 読書

7月から勤務しています。今年の春に薬剤師になったばかりですが、皆様のお役に立てるよう努力していきたいと思っています。よろしくお願いします。

氏 名 越 智 里 美
職種(科) 医事係員
趣 味 読書、初心者ガーデニング

8月から勤務することになりました。仕事に早く慣れて病院のスタッフの一員として患者さんに気軽に声をかけていただけるように努力していきます。よろしくお願いします。

氏 名 西 井 美 佐 子
職種(科) 医事係員
趣 味 読書

7月から勤務しており、月に2～3回位の勤務となります。「正確さ」、「スピード」を目指し頑張ります。よろしくお願いします。

氏 名 藤 原 留 美
職種(科) 社会福祉士
趣 味 ウインドウショッピング

7月から勤務しています。笑顔を忘れず、皆様から信頼される職員になれるよう一生懸命取り組んでいきたいと思っています。よろしくお願い致します。

氏 名 田 辺 由 香
職種(科) 医事係員
趣 味 人間観察

初心を忘れることなく日々努力していきたいと思っています。よろしくお願いします。

氏 名 近 江 良 二
職種(科) 看護助手
趣 味 ペットの飼育

始めてする仕事ですが、一生懸命がんばって仕事します。

氏 名 橋 本 懸 二
職種(科) 中央監視室
趣 味 映画鑑賞

8月から勤務することになりました。初めての職種ですがチャレンジ日々精進して皆様のお役に立てる様に頑張りますので、よろしくお願いします。

氏 名 水 田 美 奈 子
職種(科) 医事係員
趣 味 料理

自転車での通勤なので暑さ寒さに負けずに続けようと思っています。体力がつきダイエットにつながることを願っています。よろしくお願いします。



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	平崎	多田	平崎	郷司
循環器科	竹谷	若山	若山		相原
内科	若山 洲脇	長谷 相原	長谷	郷司 洲脇	長谷 福田 (新患)
神経精神科 ^{1診 2診}	谷口	白石	谷口	白石 谷口	白石
小児科	村尾	井上	藤井	村尾	井上
外科	松山	三浦 森本	松山 森本	木下 森本	三浦 森本
整形外科 ^{1診 2診}	小寒 林川	加地	小寒 林川	寒川	小寒 林地
形成外科	須永	須永	須永	須永	須永
皮膚科	石上		飛田		
泌尿器科	瀧川 小島	仙崎 小島	小島 仙崎	仙崎 瀧川	小島 仙崎
産婦人科 ^{1診 2診}	坂本 (予約) 濱田	濱田 (予約) 坂本	田村 (予約) 濱田	矢野 (予約) 田村	田村 (予約) 矢野
眼科	香留		林		
耳鼻咽喉科	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤
放射線科	川井	武田	川井	川井	川井

受付は8:30~11:30、診療は9:00からです。

- ◇神経精神科 初診は完全予約制です。※必ず事前予約をおとりください。(電話受付時間 平日12:00~16:00)
- ◇小児科 木曜日の受付時間は11:00までです。
- ◇外科 セカンドオピニオン相談(森本院長・田代名誉院長)、特殊乳腺外来(森本院長)は予約制です。
- ◇整形外科 月・水・金曜日の受付時間は11:00まで、火・木曜日の受付時間は10:30までです。
- ◇産婦人科 火・木曜日の受付時間は11:00までです。
- ◇耳鼻咽喉科 木曜日の受付時間は11:00までです。

午後の診療

	月	火	水	木	金
内科(総合)	相原 (予約)	和田 (予約)	和田 (予約)	平崎 (予約)	和田 (予約) 郷司 (予約)
小児科	井上 (予約) (循環器)	予防接種	村尾 (予約) (慢性疾患)	乳児健診 藤井 (予約) (神経外来)	藤井 (予約) (慢性疾患)
外科専門外来 (予約)	化学療法外来	化学療法外来 血管・リンパ外来 (第2・4) 肝・胆・膵外来 (第1・3)	化学療法外来	化学療法外来	化学療法外来 ストーマ外来 (第2・3) 乳腺健診外来
整形外科	関節外来 (予約)		松岡 (予約)		予約
形成外科		予約		予約	
産婦人科 ^{1診 2診}	矢野 (予約) 坂本	母親学級	坂本 (予約) 田村		濱田 (予約) 矢野
眼科				坂口	
耳鼻咽喉科			遠藤		遠藤
放射線科	武田	川井	武田	武田	武田

- ◇小児科 月・水・木・金曜日の診療(完全予約制)の受付時間は13:00~16:00までです。
火曜日の予防接種(13:00~15:00)・木曜日の健診(12:45~14:00)は予約制となっています。
- ◇外科 血管・リンパ外来(受付時間12:30~14:00 診療開始14:00 加藤名誉院長)は第2・4火曜日です。
肝・胆・膵外来(受付時間12:30~15:00 診療開始14:00 田代名誉院長)は第1・3火曜日です。
乳腺健診外来は13:00~15:00までです。
- ◇整形外科 月・水・金曜日の外来(予約)は14:00~15:30までです。
- ◇産婦人科 受付時間は13:30~15:00、診療開始は14:00です。
- ◇眼科 受付時間は木曜日13:00~16:00、診療開始は14:00です。
- ◇耳鼻咽喉科 受付時間は13:00~15:00、診療開始は14:00です。

しこく

第43号 平成22年9月27日

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
編集人 広報・年報委員会委員長 三浦連人