

身近な恐怖!! 睡眠時無呼吸症候群!!

睡眠時無呼吸症候群(SAS:Sleep Apnea Syndrome)は、気道の閉塞などの原因で、睡眠中に何回も呼吸が止まる病気です。睡眠時無呼吸症候群(SAS)は様々な生活習慣病を合併していると言われています。これらは放置すると生命にも危険を及ぼすことが分かっています。特に重症例(無呼吸低呼吸指数:AHI30以上)では治療せずに放置すると死亡率が明らかに高くなりますが、CPAP療法で適切にコントロールすることが可能と言われています。

■このような症状ございませんか?
(下記はSASの症状の一部です。)



■合併しやすい疾患

高血圧

血圧とは、血液が流れるときに血管の壁にかかる圧力のことです。無呼吸状態から呼吸が再開する際に血圧が上昇しがちなため、SAS症例の40~70%が高血圧が合併すると言われています。また、高血圧は脳卒中や心疾患、腎不全を引き起こす要因とも言われています。

脳卒中

脳細胞が死滅する病気で、SAS患者さんが発病する可能性は、健康な方の約4倍とも言われています。

心疾患

冠動脈(心臓自体を動かすための血液を送る動脈)の閉塞や狭窄により血流が悪くなることで、心臓の動きに障害が起こります。SAS患者さんの心疾患の発症リスクは健康な方と比較し、約3倍に跳ね上がるとの報告もあります。

糖尿病

「肥満者の病気」と思われがちですが、SASの場合、体重に関係なく、通常の約1.5倍の耐糖能異常リスクがあるとの報告もあります。

当健診センターでも人間ドックのオプションとして簡易検査ができます。
◎お問合せ 健診センター ☎043-486-0006(直通)

栄養科通信

未熟は優秀?!

今年はジメジメした梅雨とは縁遠く暑い日が続くと言われていますが、夏バテしていませんか? この時期になると出回ってくるのが枝豆! 現在は冷凍のものがあり、1年中食べる事ができますが、やはり収穫したばかりのものは一味違いますよね!
枝豆は大豆になる前の豆。つまり未熟な状態で収穫しているのです。しかし、この未熟さ故に、大豆には含まれていないビタミンAやビタミンCが含まれ、加えて大豆と同様に蛋白質やカリウム・ビタミンB1・ビタミンB2なども豊富に含まれている優秀な食材なのです。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える手助けをしているため、不足すると糖質は疲労物質に変わってしまいます。夏バテかも? という方はビタミンB1不足ではありませんか? バランスのとれた食事で疲れ知らずになりましょう!

南瓜枝豆煮

レシピ(1人前)

材料 南瓜……100g 塩……0.5g
枝豆……60g 醤油……5g
砂糖……6g だし汁……20g

<作り方>
① 南瓜は食べやすい大きさに切る。枝豆は下ゆえをする。
② 鍋にだし汁、南瓜を入れ、強火にかける。ゆでた枝豆は中身を取り出しておく。
③ 沸騰したら砂糖を入れ、火を弱め、落し蓋をする。
④ 塩を加えて中火で煮る。
⑤ 火が通ったら醤油、枝豆の中身を加え、さっと混ぜ合わせ完成。

(栄養成分)1人分
◎エネルギー:125kcal ◎たんぱく質:3.9g ◎脂質:1.1g ◎塩分:1.2g
管理栄養士 荒木 里衣子

聖隷

さくら通信

7月号

Seirei Sakura Tsushin
Jul.10.2007
発行者/南 昌平

vol. 36



当院の3箇所にAED(自動体外式除細動器)が設置されました。(詳しくは内面に紹介しています)

- ◆ 新任医師紹介 / AED(自動体外式除細動器)とは / 腎臓病教室
- ◆ 外来変更のお知らせ / ご面会の方へのおねがい
- ◆ 身近な恐怖!!睡眠時無呼吸症候群!!
- ◆ 各外来担当および診療内容
- ◆ 食事とサプリメント
- ◆ 栄養科通信「未熟は優秀?!

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

新任医師紹介

7月より1名の医師が赴任しました。どうぞよろしくお願ひします。

外科 山本 盛雄 (医籍H6年)
プロフィール
●出身→高知県
●好きな食べ物→ラーメン
●好きな色→青色
●好きな言葉→置かれた環境でBestをつくす
●趣味→温泉旅行

AED(自動体外式除細動器)とは

AEDとは、電源を入れると音声で操作が指示され、救助者がそれに従って除細動(= 疾病者の心臓に電気ショックを与えること)を行う装置です。除細動器の使用はこれまで医師・看護師・救急救命士などにしか許可されていませんでしたが、2004年7月より、AED(自動体外式除細動器)の使用が一般市民にも認められるようになりました。当院での設置によって、緊急時の救助に役立てればと思います。

腎臓病教室

7月は内容がリニューアルされた8回のうちの前半部分を行います。腎臓の働きや、腎症の予防・管理方法など基本的な内容となっており、各専門分野の職員が分かりやすくご説明いたします。内容は下記ようになりますので、腎臓病に関心のある方は是非ご参加ください。皆さまの参加をお待ちしています。

●日時: 毎週木曜日(祝日を除く) 15:00~16:00
●場所: 6Fホール
●内容: 4日 腎臓について 腎臓についての基礎知識
~尿検査の見方~
12日 糖尿病性腎症 糖尿病から腎臓を守ろう
~自己管理で腎症の発症と進行を防ぐ~
19日 保存期腎不全 腎臓に負担をかけない生活・食事・くすりなどについて学びましょう
26日 調理実習 あなたにマッチした食事
~治療食品の紹介、試食を通じ食事療法を覚えよう~

各科外来担当および診療内容

- ◆ 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- ◆ 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- ◆ 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ ☎043-486-8111
- 予約受付・変更………(直通) ☎043-486-1155 (8:30~17:00)
- 夜間受付………(代表) ☎043-486-1151
- ◆ ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	櫻庭 交替制	番 内山	櫻田 関谷雄	今澤 櫻田	上田 岡	交替制
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 萩原	藤井	鈴木 紹介患者様のみ対応	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	藤井	佐藤	佐藤 齋藤	関谷武	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 小出	佐々木	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	横山	石尾 長谷川 [午後予約制]	鳴海	横山 [午後予約制]	長谷川 横山 [午後予約制]	—

神経内科	月	火	水	木	金	土		
初診・再診	島田	—	—	—	山本	—		
呼吸器内科	月	火	水	木	金	土		
初診・再診 [午後]	—	—	—	岩澤	—	—		
メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土		
完全予約制	—	中里	—	荒川	—	—		
和漢診療科	月	火	水	木	金	土		
初診・再診	笠原 [午後予約制]	—	—	—	—	小川 [第2・4のみ]		
緩和医療科	月	火	水	木	金	土		
完全予約制 [午後]	関谷雄	田口	—	—	関谷雄	—		
小児科	月	火	水	木	金	土		
初診・再診	森	川村	川村	森	川村	交替制		
婦人科	7/16まで	7/17から	月	火	水	木	金	土
初診・再診	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田
外科	月	火	水	木	金	土		
初診	武内	武内	小池	川島	大島	交替制		
再診	有田 小池 柏原	川島	大島	有田 田中 柏原	篠崎	—		
乳腺外科	月	火	水	木	金	土		
初診・再診	—	—	—	木下	—	—		
血管外科	月	火	水	木	金	土		
初診・再診	—	田代	田代 [消化器外科 午後予約制]	—	田代	—		
大腸肛門病 [午後]	月	火	水	木	金	土		
初診・再診	小池	—	—	—	—	—		
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土		
初診・再診	—	眞崎	園部	眞崎	眞崎 [受付 10:00まで]	—		

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	根本	茂手木	岸田	永原	交替制
初診・再診	南	—	南	—	—	—
再診	茂手木	永原 岸田	根本	永原 茂手木	根本 小谷	—
側弯症 [午後]	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	南 小谷	—	—	—
脊椎骨腫(せぼねセンター) [午後]	月	火	水	木	金	土
初診・再診	茂手木	—	—	—	—	—
透析透析完全予約制 [午後]	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	根本	—	—	—	—
骨粗鬆症 第2・4火曜 [午後]	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	吉村	—	—	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	大西 今本	神谷	大西 受付 10:30まで	五十嵐	大西 受付 10:30まで	—
眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺 受付 10:30まで	渡辺	渡辺	北橋 受付 10:30まで	渡辺	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	—	—	木村	木村	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [午後]	—	山本	—	—	久満	—

食事とサプリメント

◆ サプリメントの正しい使い方 ◆
現在、人間ドックを受診された方を対象に、検査の待ち時間を利用して、運動体験・健康講話を実施しております。前回(6月号)はストレッチボールでコアコンディショニングというコーナーをご紹介させて頂きましたが、今回は健康講話について少しご紹介させていただきます。『サプリメント』という言葉を良く耳にすると思います。最近ではコンビニやドラッグストアでも簡単に買うことができます。しかしサプリメントに関する正しい知識を持っている人は意外と少ないのではないのでしょうか? ◆『サプリメント』とはどんなものか? ◆

サプリメントって? 日本とアメリカのサプリメントの位置

● すぐに効果は出にくい
● 効果には個人差がある

食品 サプリメント 医薬品

サプリメント大国のアメリカでは、サプリメントは「食品」「医薬品」の中間に位置づけられていますが、日本では「食品」として位置づけられています。形状が似ているものが多いため、薬と間違える人も少なくありません。また、薬のようにすぐに効果が出るわけではありませんので、食事や運動、睡眠、ストレスによっても効果がかわってきます。薬ではありませんが、薬との相互作用がおこる可能性があるため、薬を使っている人は主治医にご相談ください。その他、健康講話では分かりやすく日々の生活に役立つ内容の話をご用意しておりますので、是非ご参加下さい。

- 一日人間ドック
利用日: 月~金曜日(※月に一度、土曜ドック実施日もございます。)
料 金: 42,000円(税込込み)
- 脳ドック
利用日: 月~金曜日(※月に一度、土曜ドック実施日もございます。)
料 金: 52,500円(税込込み)
- スペシャルドック【一日 + 脳ドック】
利用日: 月~金曜日(※月に一度、土曜ドック実施日もございます。)
料 金: 73,500円(税込込み)
- ◆ 予約電話 043-486-0006 運営管理課
- ◆ 予約受付時間 月~金曜日 9:00~17:00 / 土曜日 9:00~12:00

外来変更のお知らせ

7月より下記の外来診療日が変更になります。お間違えのないようお気をつけください。
◆ 婦人科 ◆
土曜日の外来診療を7月14日で中止し、翌週より月曜~金曜の体制となります。(祝祭日休診)
※休診になっていた水曜日については7月18日より開設します。
◆ 和漢診療科 ◆
7月より毎月第二・第四土曜日の外来診療を開始します。

ご面会の方へのおねがい

療養環境保持の為、2007年5月より面会時間を13時~20時までに変更させて頂いております。また、それに伴い、2007年6月11日(月)より面会手続きをお願いしております。ご面会を希望される方は、正面玄関総合案内にて受付手続き(所定事項記入)の上、名札(面会証)をつけてスタッフステーションにお寄りください。なお、名札(面会証)をつけていない方は、面会をお断りする場合がございますのでご了承ください。また、面会は短時間で他の患者さまのご迷惑にならないようご配慮ください。面会時間内であっても処置・検査などの為お待ちいただく場合がありますのでご理解ご協力をお願い申し上げます。入院患者さまの十分な治療と安静が保てますようご理解・ご協力をお願いいたします。

ご意見・感想お待ちしております!!

掲載内容に関するご意見・感想、また、掲載してほしい内容がございましたら、下記までご連絡ください。

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
聖隷佐倉市民病院 さくら通信編集係
☎043-486-1151

