

『あなたは大丈夫?睡眠時無呼吸症候群(SAS)』

聖隷佐倉市民病院 検査科 技師長 福田 淳

いびきや昼間の眠気など、心当たりはありませんか?「睡眠時無呼吸症候群」は殆どの方が自覚症状もなく、気付かず放置すると様々な合併症を引き起こす恐ろしい病気です。新幹線の運転士の居眠りやトラック運転手の事故などで一躍有名になったこの病気ですが、日本では約300万人の方がこの病気を患っているとされています。今回は『睡眠時無呼吸症候群』についてお答えいたします。



Q1. 睡眠時無呼吸症候群とはどのような病気ですか?

睡眠時無呼吸症候群はSleep Apnea Syndromeの頭文字をとって、「SAS(サス)」とも言われます。この病気は、眠り出すと呼吸が止まってしまう、身体が酸欠状態になるため、深い睡眠をとることができなくなります。このため慢性の睡眠不足の状態となり、昼間に眠気が出現します。睡眠時無呼吸症候群(以下、SASとする)では昼間の眠気が出現するだけでなく、夜間の長時間の酸欠状態により、高血圧が引き起こされたり、動脈硬化が進行して心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなったり、糖尿病が悪化したりと、生活習慣病が引き起こされます。このため中等症以上のSASを放置すると10年後には3~4割の方が死亡してしまうといわれており、早期治療が大切とされています。

Q2. SASではどのような症状が現れますか?

大きないびきや無呼吸、睡眠時の多動など、家族に指摘されて受診するケースが多いです。自覚症状が無い方が多いのが現状ですが、一般的にSASでは十分な睡眠が取れず血中の酸素濃度も低くなるため、集中力の低下や日中の耐えがたい眠気、重要な場面での居眠り、倦怠感等の症状が現れるとされています。

Q3. このような症状があった場合はどうすればいいですか?どのような検査がありますか?

簡易検査と精密検査があります。SASの検査と治療ができる医療機関は全国にあります。当院では呼吸器外科外来で検査が受けられます。

◆簡易検査

自宅でも取扱い可能な検査機器を使って、普段と同じように寝ている間にできる検査です。手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態からSASの可能性を調べます。自宅でもできる検査なので、普段と変わらず仕事や日常生活をそれほど心配せずに検査することができます。また、簡易検査は当院の健診センターの人間ドックのオプションでも受けることができます。

◆精密検査

通常は、簡易検査で要注意な症状が確認された場合に精密検査を行います。簡易検査では無呼吸の有無とその頻度を調べることはできません。重症度によっては簡易検査の結果を受けてすぐに治療へと進むこともありますが、より詳細な精密検査(入院検査)が必要となる場合があります。入院して行う検査ですが、仕事などへの支障が少なく、仕事終りの夜に検査入院をして翌朝出勤前に退院できるよう配慮されています。

「もしかしたら?」と思ったら
早めの受診をおすすめします。



《参考URL》:睡眠時無呼吸なおそう.com(<http://659naoso.com>)

『認知症があっても困らない!必要な治療が安全に受けられ、地域での住み慣れた暮らしが継続できるよう支えます』

聖隷佐倉市民病院 A5病棟 認知症看護認定看護師 高橋

認知症は、物忘れがあることで日常生活に支障をきたす脳が衰える病気です。例えば、「昨日の夕食で何を食べたか忘れる」のは加齢による物忘れで、「昨日の夕食を食べたこと自体を忘れる」状態が認知症です。65歳以上の4人に1人が、認知症の人またはその予備群とされています。

認知症のある人への看護は、“認知症の人の意思が尊重され、できかぎり住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らし続けることができる”ことを目標としています。また、認知症があっても、必要な治療を安全に受けられ、治療効果が最大限得られるよう、心地よさを追求した入院生活を提供しています。

認知症看護認定看護師(※)の主な活動は、認知症をもつ患者さんが入院中に過ごせるデイケアの開催、物忘れ外来での介護相談です。

物忘れが多くなってきたなど不安に感じる方は、ご相談下さい。

物忘れ外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	第2・4午後	—	—	—

【物忘れ外来】毎月第2・第4水曜日 午後のみ【完全予約制】

◎お問い合わせ ☎043-486-1155(予約専用)

☎043-486-8111(診療に関する問い合わせ)

(※)認定看護師とは、看護師免許を有するものが、日本看護協会認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいいます。
参考:《日本看護協会》URL:<http://nintei.nurse.or.jp/nursing/qualification/cn>

認知症は、“糖尿病や生活習慣病の予防”“ハリのある生活”“楽しみややりがいの持てる活動”を行うことで予防できることが近年取り上げられています。

当院の認定看護師が主催する「わくわく健康教室」では、楽しく生活習慣が改善され、認知症も予防できるためのイベントを開催します。ご興味や関心のある方はぜひご参加下さい。

認定看護師によるわくわく健康教室～第4弾～ 『習慣かえて健康GET!! with ピンクリボン月間イベント』

●日時：2016年10月1日(土)9:00～12:00

●場所：聖隷佐倉市民病院 1階ロビー

●内容《参加無料・申込不要》：

▶あなたの生活習慣の落とし穴をチェックする講座

▶足から健康GETツコーナー

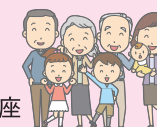
(爪切り、かかと角質取り、足もみ、認知症予防体操)

▶美味しく食べる嚥下訓練コーナー

▶ピンクリボンコーナー(乳がん相談、ウィッグ体験)

※足コーナー参加希望の方は、足をすぐに出しやすい靴・服装でお越し下さい。

◎お問い合わせ ☎043-486-1151(代) 総合企画室



聖隷佐倉市民病院

『8月・9月のイベント情報』

※駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサート開催♪

- 今回は、KAOLUNA様によるハワイアンバンド演奏を行います。
入場無料で、どなた様もご参加頂けます。
素敵な音色を是非、ご堪能下さい。皆さまのご来場をお待ちしております。
- 日時：2016年8月20日(土) 14:00～15:00
 - 場所：聖隷佐倉市民病院 1階ロビー
 - お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室



読売・日本テレビ文化センター健康公開講座・佐倉を開催いたします

参加無料・どなた様もご参加頂けます。参加には、事前の申し込みが必要となります。

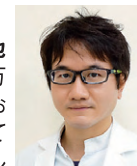
- 日時：2016年9月22日(木・祝) 14:00～16:00(開場13:30)
- 場所：ウィンストンホテル・ユーカリ 5階 ロイヤルウィンストン
- 内容：講演①肩コリ・四十肩・腱板断裂等にお悩みの方へ
整形外科 佐々木 裕
講演②ばね指・腱鞘炎・手指のしびれ等の治療のポイント
整形外科 上野 啓介
講演③人工股関節を用いた手術について
関節センター長 岸田 俊二
- 申込方法：FAX、はがき、メールにて申込
- ①講座名 ②代表者氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤申込人数
- ⑥質問事項(任意)を記入し、下記までお申し込み下さい。

〒135-0024 東京都江東区清澄1-2-1 読売江東ビル 6F
読売・日本テレビ文化センター
☎03-3642-4301 FAX.03-3642-4320 E-mail: yncdr@ync.ne.jp
※個人情報適切に管理し、健康公開講座の連絡のみに使用されます。

2016年度第2回市民公開講座を開催します

演題：『緑内障とは』

講師：眼科 副部長 芦澤 純也



世界で緑内障により失明している人は約670万人、緑内障の患者は約7,000万人いると言われており、2020年には、8,000万人にのぼるとも予測されています。日本では、40歳以上の20人に1人が発症している身近な眼の病気です。また、中途失明につながる視覚障害の原因第1位でもありますが、病気に対する緑内障の正しい知識が浸透していないようにも思われます。外来においても『緑内障＝失明』というイメージをお持ちの方もいらっしゃいます。

確かに視神経の数が徐々に『減っていく』病気である緑内障は、完治はしません。また、進行により失明する危険も高くなり、末期になってからでは手術が難しいという怖さがあります。

緑内障は初期の自覚症状がほとんどないため、発見が遅れがちになりますが、早期発見・適切な治療を行うことで95%の方は、失明を防ぐことができます。

本講座を通じて緑内障という病気の理解に少しでもお役に立てれば幸いです。

【検査内容】

- ①眼圧測定
- ②メガネ視力検査(ご自身のメガネのみ)
※運転や歩行用・老眼鏡など、ご自身のメガネを是非お持ち下さい。
- ③簡易的視野検査(緑内障や黄斑変性など)
- ④目のストレッチ
- ⑤白内障や緑内障の見え方を体験
- ⑥メガネクリーニング

入場無料・定員100名・申込不要

眼科検査
“無料体験コーナー”
実施!!

～Dr.の『相談コーナー』も行います～

- 日時：2016年8月27日(土) 14:00～15:30(開場13:30～)
- 場所：聖隷佐倉市民病院6階ホール
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室