

県立三好病院

平成 24 年1月・2月号

今月の特集：睡眠時無呼吸症候群



新年明けましておめでとうございます。

昨年は3月11日、東日本大震災がありました。あの大惨事を目の当たりにしますと、山や川、自然がそのままの姿で新しい年を迎えられたこと、また、「なにげない日常生活」ができていることに改めて喜びを感じます。地震・津波・原発で被災された方々の1日も早い復興をお祈りしたいと思います。

さて、三好病院では今年、高層棟の建て替えが始まります。

昨年に決まった基本設計・実施設計に従って進行していきますが、具体的には4月以降工事が始まります。駐車場等、皆様方には何かとご不便をおかけいたしますが、ご理解、御協力のほどよろしくお願い申し上げます。

新病院のコンセプトは「四国中央部の医療の拠点病院をめざす」です。従来からの救命救急医療、急性期医療、がん医療にもさらに力を入れ、医療の質を高めることはもちろん、療養環境の整備を進め、快適で魅力ある病院を目指したいと思っています。今年もご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

徳島県立三好病院長 余喜多 史郎



新しい三好病院の高層棟のイメージ図

～県立病院事業基本理念～

県民に支えられた病院として県民医療の最後の砦となる

発行 徳島県立三好病院 広報委員会

〒778-8503 徳島県三好市池田町シマ 815-2

TEL 0883-72-1131 FAX 0883-72-6910

HP <http://www.tph.gr.jp/~miyoshi/>

睡眠時無呼吸症候群について

内科 横山 靖浩

はじめに

ヒトは人生の約3分の1を睡眠に使うといわれています。よく、私の外来でも「なかなか眠れないんです」とか「寝ても疲れがとれない感じがする」といった睡眠に対する相談を頂くことがあります。現在、睡眠時間が長いほど寿命が長いというわけでもないといわれており、また睡眠時間とは別に睡眠の質が大切といわれています。この睡眠の質に大きく関わってくるものが睡眠時無呼吸症候群です。睡眠時無呼吸症候群は耳鼻科、呼吸器内科、循環器内科といったいろいろな診療科から注目されています。今回は内科医としての立場から少し皆さんと一緒に勉強していきたいと思います。

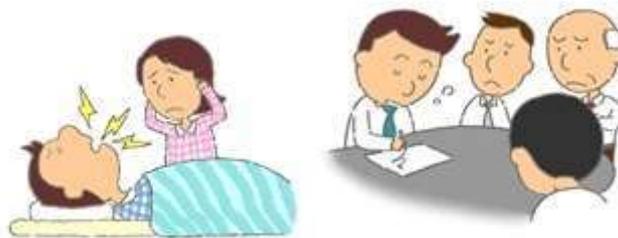
睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸とは寝ているときに何度も無呼吸や低呼吸を繰り返し熟睡できない病気です。無呼吸とは10秒以上にわたり息が止まっていること、低呼吸とは4%程度のSpO₂（血液中の酸素の値）の低下とされています。そして、次のような症状を起こすとされます。

症状

自覚症状が少ないことも多いのですが、昼間の眠気や起床時の頭痛、睡眠中に大きなイビキをかく、夜中に何度か目が覚める、日中の傾眠や居眠り運転を起こしそうになるなどの症状があり、これらの症状がある方は無呼吸の検査をお勧めします。

また、睡眠時無呼吸のある方は脳卒中や心筋梗塞といった重大な病気に対する危険性が3~4倍に上がるといわれています。また、交通事故を起こす危険性が7倍といわれています。

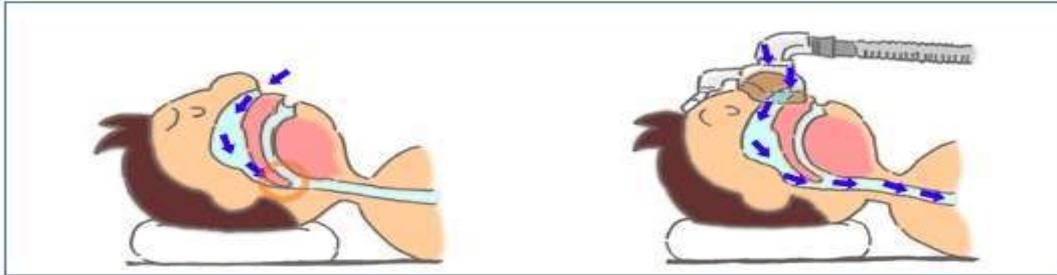


検査

睡眠時無呼吸症候群の検査は先ほどの症状の有無に加えて、就寝中の酸素の値をみるためにパルスオキシメーターを指につけて、寝ている間に息が止まっているかをみるためにアプノモニターを鼻につけて普段通りに寝ていただくだけです。当院で行っている検査装置は簡易型睡眠呼吸検査ですから入院をしなくてもご自宅にて検査することが可能です。

治療方法

軽症の方は、体重の減量や飲酒を控えるといった生活習慣の改善によって症状が軽減することが期待できます。中等症以上と診断された方には**ネーザル CPAP** というマスクを寝るときに装着することで塞がった気道に空気を送り込み気道を広げることで無呼吸や低呼吸を予防することができます。CPAP 療法を用い、無呼吸を抑えた結果として日中の眠気や倦怠感などの症状の改善や他の合併症の予防といった効果をもたらすことができます。



おわりに

睡眠時無呼吸が少しでも気になる方はぜひ、一度外来主治医の先生にご相談ください。前述のように無呼吸はたくさんの病気（高血圧、糖尿病、不整脈、虚血性心疾患、脳梗塞）と関連性があるといわれています。たとえば、血圧の薬を何種類か飲んでいるのに十分に血圧が下がらない方は睡眠時無呼吸が原因であることがあり CPAP を取り入れることで血圧の値が良くなるとされています。また、CPAP 療法をすでに行われている方につきましてはどうしてもマスクに慣れないことやマスクをつけることが面倒に感じてしまい継続が困難な場合があります。しかし、しっかりと CPAP 療法の利点をご理解頂き継続していただくことも大切なことです。



臨時看護師募集

県立三好病院では臨時看護師、臨時准看護師を随時募集しています。
詳しくは県立三好病院看護局（内線243）まで

チームで対応し、患者さん中心の医療を実践する

3階 外科・脳神経外科病棟 看護師長 田中真由美

3階病棟は外科・脳神経外科の病棟です。看護師 24 名、看護助手 3 名、病棟クラーク 1 名で、患者さんの毎日のお世話を担当させていただいています。

外科は、肺や胃・肝臓・胆嚢などの消化器と乳房・甲状腺など、手術をされる患者さんが多く入院しています。また、蜂に刺されたり、マムシに噛まれた場合も、外科の担当です。

脳神経外科は、手術をする患者さんや、脳梗塞・脳出血など一般に脳卒中といわれる病気の患者さんが多く入院しています。また、頭痛やめまいなど脳に関係する症状のある患者さんの脳血管造影の検査を行っています。3階病棟では、手術直後や脳卒中を発症した直後の急性期の状態から、回復期までを通して、様々な職種の人達と協力をしながら、看護を行っています。

外科は、毎週月曜日に院長・外科担当医・薬剤師・管理栄養士・感染管理認定看護師と共に総回診を行っています。多職種で患者さんを診ることにより、あらゆる角度から患者さんの状態を判断し、患者さんにとって最善の医療の提供に努めています。また今年も、三好病院に皮膚排泄ケア認定看護師が誕生し、人工肛門を作った患者さんに対しても今まで以上にきめ細やかな対応ができるようになりました。

脳神経外科は医師 2 人で対応しているため、手術日と外来担当日以外で、不定期ではありますが、カンファレンスや疾患に対する勉強会を行っています。脳神経外科は、手足に麻痺がある患者さんが多いため、入院早期より理学療法士と協力して機能訓練を開始します。また嚥下障害といって、食べ物を飲み込む力が弱くなっている患者さんに対しては飲み込みの検査を行い、患者さんが自分で食事が食べられるように、管理栄養士とも相談し、食事の形態などに配慮しています。

3階病棟はチームワークを大事に日々の診療・看護に取り組んでいます。看護師は、外科チームと脳神経外科チームに分かれていますが、両チームが協力しながら患者さんの看護を行っていますので、どのスタッフにも気軽に声をかけて下さい。



各チーム 朝のショートカンファレンス風景

御意見・御要望がございましたら、ホームページ、または院内御意見箱までお願いします。
広報バックナンバーは、ホームページにて御覧いただけます。