

# かけはし

2018年  
6月  
vol.94

ご自由にお持ちください

## 【特集】 そのいびき大丈夫？ 実はこわい！ 睡眠時無呼吸症候群



解決！医療あるある — 01  
お薬、上手に  
管理していますか？

地域連携医療の絆

インフォメーション

笑顔で介護 vol.01

楽しい食事で“笑顔”生まれる、  
調理のひと手間



特 集  
FEATURE

日中に  
強い眠気

集中力  
記憶力  
の低下

起床時の  
頭痛

鼻づまり  
がひどい

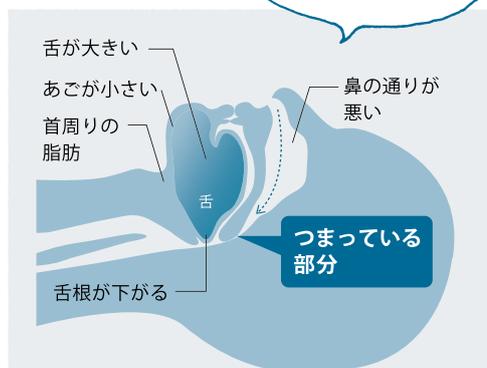
こどもが  
だるそう

当てはまる方は要注意！

そのいびき大丈夫？

# 眠時無呼吸症候群

主な原因は  
“気道の詰まり”



鼻・喉に何らかの異常があったり、加齢などで舌の付け根の筋肉の緊張がゆるむことで、気道が狭くなり呼吸ができなくなります。

## 睡眠時無呼吸症候群とは

気付かないうちに日常生活に支障をきたす病気

「睡眠時無呼吸症候群」とは、寝ている時に気道(空気の通り道)がふさがったり狭くなることによって、呼吸が止まる、または浅く・弱くなって日常生活に支障をきたす病気です。以前には、この病気が原因で新幹線の運転手が居眠り運転をしたという事件でも注目を集めました。

睡眠中のことは自分では気づかないことも多いのですが、夜間・日中に上のよう  
なことがある人は要注意。特に肥満は発症・重症化しやすい要因の一つですが、肥満でなくとも、日本人は顔の骨格的に発症しやすいと言われています。加齢やアルコールを多く飲むことでも舌が落ち込み、気道が詰まる原因になります。

大きな  
いびき

肥満  
ぎみ

夜間  
トイレに  
起きる

あごが  
小さい

朝すっきり  
しない

実はこわい！ 睡

無呼吸に潜む合併症

酸素不足が続く、  
放置すると命に危険も

睡眠中に呼吸が止まると低酸素状態になり、少ない酸素を全身に送ろうとして、心臓や血管に負担をかけ続けます。これが様々な合併症を引き起こします。

合併症としてはまず、脳血管疾患や心臓病などの生活習慣病が挙げられます。高血圧や脳卒中、心不全や不整脈、糖尿病のリスクが増加することも知られ、治療せず放置しておくとも突然死など生命に危険がおよぶこともあります。

また、睡眠の質が低下することで、日に強い眠気や倦怠感、頭痛をもたらすほか、うつや認知障害（学習・記憶などの障害、認知症など）、子どもの発育障害にもつながるこわい病気なのです。

病気の

発症リスクが  
高まります！

高血圧	2.14倍
脳卒中	3.51倍
心不全	4.30倍
不整脈	3.26倍
2型糖尿病	2.29倍
うつ	4.99倍

子どもの発育障害にも影響

## 適切な治療で格段に改善

# 睡眠時無呼吸症候群は気長に付き合う病気です

当院は今年4月から、耳鼻咽喉科外来に「睡眠時無呼吸外来」を開設しました。ずっと付き合っていく病気だからこそ、早く見つけて治療を行うことで、生活の質を向上させていきましょう。

### ご自宅

睡眠時無呼吸症候群かな...と感じたら

いびきや無呼吸をはじめ、前ページのようなことが気になる方は要注意です。

### 簡易検査

指先センサーと呼吸センサーをつけて、血液中の酸素と呼吸を検査します。(AHI※の指数にて評価します。※睡眠1時間あたりの「無呼吸」と「低呼吸」の合計回数) 無呼吸や低呼吸の程度によって、精密検査や治療に進んでいきます。

かかりつけ医からの紹介または予約

### 福井県 済生会病院



### 受診

- 身体測定
- 血液検査
- 鼻腔通気度検査
- 鼻腔内視鏡(ファイバー)



鼻腔内視鏡(ファイバー)  
鼻から喉にかけての通り具合を確認します

### 耳鼻咽喉科の専門外来

#### 鼻、のどを一貫して診療 快適な日常への第一歩です

睡眠時無呼吸症候群は、完治するということはあまりありません。ただ、治療法が確立しているため、適切な治療をすれば症状が格段に改善します。

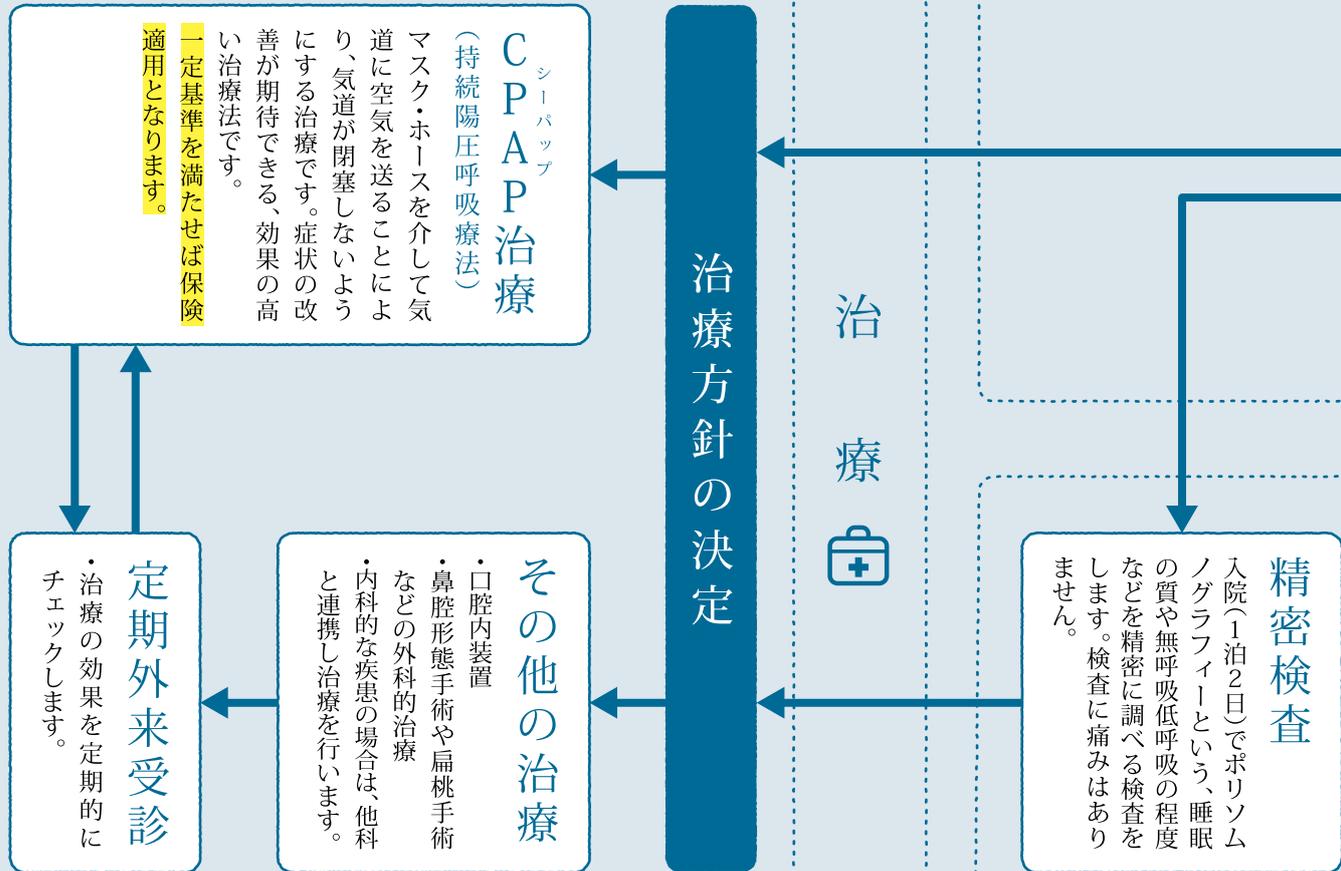
この病気の多くは、気道の閉塞や鼻の異常によるものです。当外来は耳鼻咽喉科の専門医が担当し、検査の段階から鼻のどを中心にあらゆる可能性を考えて、より確実な治療方針を決定しています。

原因は一人ひとり違うため、一般的な治療である「CPAP(持続陽圧呼吸療法)」のほか、原因が鼻の形や扁桃の肥大であれば手術などを行うこともあります。



耳鼻咽喉科医長  
兼田美紗子医師

症状が改善してきたら  
お近くのかかりつけ医などで治療を継続



### 睡眠時無呼吸外来

当専門外来は、原則完全予約制です。受診希望の方は、かかりつけ医よりご予約いただくか、Eブロック(耳鼻咽喉科外来)までお電話ください。

場 所 / 本館2階Eブロック  
(耳鼻咽喉科外来)

日 時 / 毎週木曜 13:30~15:30

電 話 / 0776-23-1111(代)



◀ もっと詳しく  
知りたい方は  
当院のウェブサイトへ

睡眠時無呼吸症候群と診断された患者さんは、何らかの生活習慣病を併発している可能性が高いといえます。逆に生活習慣病の治療を進めているのに治らない場合は、睡眠時無呼吸症候群が疑われることも。いずれの場合も、総合病院である利点を生かし、院内の専門科と連携して治療を進めていきます。

また減量や減酒、禁煙などの生活習慣の改善なども治療の一環です。医師や看護師をはじめ、各種スタッフがサポートしますのでご安心ください。

病状が安定した患者さんについては、かかりつけ医をご紹介し、地域で治療を継続できるように支援いたします。早期発見・治療で、快適な日常を取り戻しましょう。

こんなこと、ありませんか？

- ☑ 薬が多すぎて、飲んだかを忘れてしまう。
- ☑ 飲み終わったと思ったら、薬が残っていた。
- ☑ いろんな病院の薬袋を持っている。



## お薬、上手に 管理してますか？



そんなあなたは要注意！

薬の効果が出にくかったり、逆に副作用が出たり：

多くの薬を併用することが決して悪いわけではありません。薬の種類が多いことで、飲み合わせによる副作用などの有害事象や飲み忘れが発生することが問題です。

このような問題は、同時に複数の病気を治療されている高齢者の方に多く見られます。薬が増えることで用法・管理が複雑になり、飲み間違いや飲み忘れが起こってしまうからです。75歳以上の在宅患者さんの飲み忘れによる残薬は、全国で年間475億円分にのぼると推計されています。

少しでも気になる方は、主治医または薬剤師にご相談ください。



### 関連医療ワード

#### ポリファーマシー 【Polypharmacy】

「ポリ(多くの)+ファーマシー(薬局)」の造語。直訳すると「多剤併用」になりますが、「多くの薬を服用することで、薬剤による副作用などの有害事象が起こっている状態」を指します。



# 飲み忘れ・飲み間違いを防ぐ方法をご紹介します！



薬剤部  
主任薬剤師  
齋藤 佑輔

## 1 お薬手帳



入院時には過去の投薬を確認します

シールを順番に貼るだけ！  
手書きしてくれる医療機関・薬局もあります



処方された薬の内容をシールなどを使って記載していく手帳です。複数の病院にかかっている飲み合わせが良くないものが処方されていれば、薬剤師が気づいてくれます。重要なのは病歴を知っている「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」を持つことです。



お薬手帳は、一元管理で！



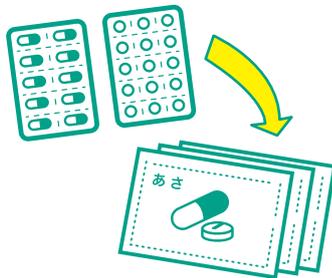
**複数管理はダメ！**  
お薬手帳は、いわば「第二のカルテ」。情報が順番になっていて初めて、使う意味があるものです。複数医院にかかる場合も、必ず一冊で管理してください。



「お薬手帳アプリ」も出ています。手帳を持ち歩くのが面倒という方は、スマートフォンで管理する方法も有効です。

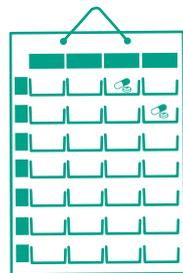


## 2 一包化



朝・昼・夜ごとに服用する薬をパックすることで、飲み間違い・飲み忘れを防ごうとするサービスです。中には一包化できない薬もあるので、注意が必要です。

## 3 お薬カレンダー



曜日や日付部分が袋状になっている壁掛けポケットです。処方された薬を先に一回分ずつ小分けにするので、飲む時は該当ポケットから取り出すだけです。

## 4 訪問薬剤管理



保険薬局の薬剤師が医師の指示でお宅に訪問して薬の管理をする制度です。訪問看護の薬版というイメージです。

お薬手帳が欲しい方、各サービスや制度について知りたい方は、医療機関や薬局におたずねください。自己負担は患者さんの保険などによって異なります。



福井市

口腔内を常に気持ちよく

## 伊藤歯科クリニック

[ 歯科 ]

いとう ゆういちろう  
院長 伊藤 祐一郎

### 最新機器を使いながら 分かりやすい説明で安心の治療を

17年前の開院以来、地元の方をはじめとして多くの患者さんにご利用いただいています。近年、予防に重点を置く歯科医が増えていますが、当院も同じ考えです。一度治療した歯は二度と完全な状態に戻ることはありません。だからこそ、患者さんの歯を守り、定期的にお手入れすることを重要視しています。特に、念入りを行う当院のクリーニングは好評です。ご自分では難しい部分もフロスなどを使用して仕上げますので、その後のお口の健康維持が簡単です。メンテナンスは数カ月には一回程度です。未永くご自分の歯で過ごすためにも、気になる部分がありましたらお気軽にお越しください。

福井市板垣 3-601 ITOビル 2F  
TEL. 0776-33-7770

[ 診療時間 ]

平日・土曜 9:00~13:00 / 14:00~18:00

[ 休診日 ]

木曜、日曜・祝日

[ 京福バス一乗谷統合線 ]

板垣バス停 徒歩約1分



福井市

ご自宅での最期をサポート

## 福山医院

[ 内科、消化器科、アレルギー科、リウマチ科、小児科 ]

ふくやま ともき  
副院長 福山 智基

### 一番安らかに永眠できるのは自宅 医療的サポートで納得の最期を

東郷地区という地域柄、ご自宅での療養を希望される方も多く、可能な限りの医療を提供できるよう努めています。医者の仕事とは単純に命を助けるのではなく、人生の終わりをいかに良い状態で過ごすサポートができるかが重要だと考えています。患者さんのことを深く考えず、その場凌ぎの医療を行うことは、苦しい時間をいたずらに延ばすことにもなりかねません。当然ですが人間の体には限界があります。ですから、薬ひとつでも、今の生活にどれほどの利益があるのかを考えながら処方するようにしています。今後も、「私の医療がその方の生活を幸せにしていたか」を最終目標とし、日々患者さんと向き合っていきます。

福井市安原町 1-11-1  
TEL. 0776-41-0027

[ 診療時間 ]

平日 8:30~12:00 / 17:00~19:00

土日 8:30~12:00

[ 休診日 ]

土曜午後、日曜・祝日

[ JR 越美北線 ]

越前東郷駅下車 徒歩約3分



地域連携医療の絆

— KIZUNA —

あんしんの地域医療サービスをめざして

## ともだち診療所

[小児科、内科]

むらさき ひでと  
院長 紫 英人

### 気持ちが楽になる治療と 病気になりにくい働きかけを

私は円立寺の住職も兼任しており、自分のポリシーに仏教の教えを取り入れています。例えば、病気の診断は大切ですが、それ以上に「どうしたら患者さんが今の状態よりも楽になれるか」を常に考え、診療するようにしています。病気そのものを治しても、検査の回数や精神的な負担が増えてしまうのは本末転倒。心身共に“楽”になれる方法を一緒に探ります。

また、病気にならないような働きかけとして、月～土曜朝にはご近所の皆さんとラジオ体操を、土曜には有志の方と軽いランニングを行い、楽しみながら病気に負けない体作りのお手伝いをしています。ご興味のある方はぜひお声かけください。

鯖江市石田上町23-14

TEL. 0778-51-4895

[診療時間]

平日 9:00～12:00 / 15:00～18:00

土曜 9:00～12:00

[休診日]

木曜・土曜午後、日曜・祝日

[福鉄バス]

西公園前バス停 徒歩約5分



## 水野歯科医院

[歯科、一般小児]

みずの まさただ  
院長 水野 正忠

### 地域に根差した関係性と 長年の実績から生まれる地域医療

昭和62年の開院以来、地域の皆さまの健康を第一に取り組んでまいりました。現在、越前市は歯科の往診システムが整っており、県内でもトップクラスの環境です。協力病院が増え、行政も力を入れているので、高齢者の口腔ケアに対する意識は全国でも高いレベルにあることを広く知っていただきたいです。

また当院は、近隣の方々の水先案内人的役割を担うことも多いため、地域における他科の先生とのコミュニケーションも大切にしています。地域全体を複数の専門家(医師)で見守れば誤診も少なくなり、患者さんにも安心していただけます。そんな理想的な地域医療を目指し、日々信頼関係作りにも努めています。

越前市幸町4-5

TEL. 0778-24-1162

[診療時間]

平日 9:00～12:00 / 14:00～18:00

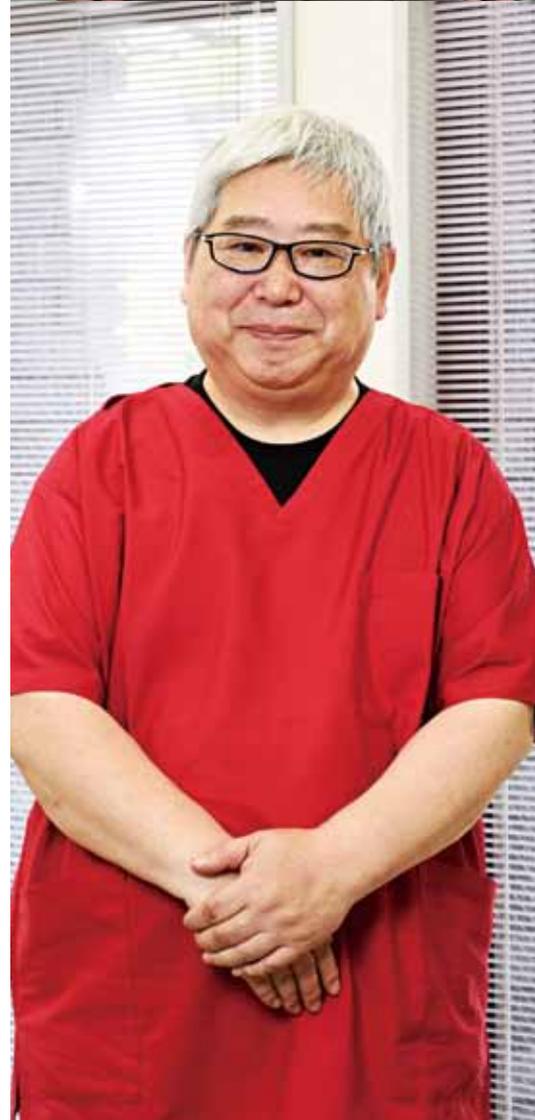
土曜 9:00～12:00 / 14:00～16:00

[休診日]

木曜、日曜・祝日

[JR北陸本線]

武生駅 徒歩約6分



福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。

済生会フェア2018

日時 2018年9月23日(日)10:00~16:00  
会場 福井県済生会病院



昨年のフェアの様子



今年も、病院を開放して健康や医療、福祉に親しんでいただくイベント「済生会フェア」を開催します！病院のお仕事体験や無料の健康診断、健康教室など、

お子さんから年配の方までご家族そろって楽しめる、病院ならではの企画をご用意します。皆様のご来場をお待ちしています。



ご案内

Announce

「済生会フェア」  
開催日決定！



お願い

Please

院内での撮影・録音は  
ご遠慮ください。

患者さんや職員のプライバシーおよび病院内での個人情報保護のため、診察室など病院内で無断で撮影(動画を含む)や録音すること、SNS(Facebook・Twitter・ブログ等)に投稿することはご遠慮ください。撮影を希望される方は、スタッフにご相談ください。(許可を得た場合も、他の患者さんが写り込まないよう、十分にご注意ください)不審な方を見かけましたら、病院スタッフまでお知らせください。ご協力をお願いいたします。

病院内で以下の行動はお控えください



動画の撮影



SNSでの投稿・拡散



スマホでの撮影

### 【知っていますか？正しい測り方】

1、2分安静にしてから測定する



ご意見がある方は  
以下に設置のご意見箱へ  
投函ください

#### 本館1階

- ・総合サービスカウンター横
- ・内視鏡センター受付前
- ・緩和ケア病棟
- ・ヘアサロン横休憩コーナー

#### 本館3階

- ・家族待合室内

#### 東館1階

- ・東館玄関横

お問い合わせありがとうございます。血圧測定器は、本館1階予約受付機、内科外科総合外来前、各科外来（C、Dブロックを除く）に設置しております。日ごろの健康管理のためにも、ぜひご利用ください。測定値で気になることがありましたら、受診の際にお気軽にお尋ねください。

いただいたご意見

待ち時間などに血圧を測りたいのですが、院内で自由に血圧を測ることができる場所がありますか？



ご意見

Opinion Box

## 「血圧測定器」

についてのご意見

BURARI SAISEIKAI SPOT

ぶらり  
済生会  
スポット

— vol.01 —

院内で何気なく目になっている景色にも、実は歴史や思いが込められています。そんな済生会病院の「風景」をご紹介します。

## 「AとBの違い」

当院の本館5〜8階の入院病棟にはA病棟とB病棟がありますが、違いをご存知ですか？各病棟は科ごとの専門病床となつていますが、それ以外に、一目でわかる違いがあるのでです。

まずは廊下の色。A病棟は緑、B病棟はピンクの床になっています。患者さんや来院された方に、「A病棟なのでエレベーターを降りたら緑の廊下をお進みください」とご案内させていただきます。

2つ目は、スタッフセンターのカウンターと柵の形です。A病棟は丸くふちどられているのに対し、B病棟のカウンターと柵は角ばっています。実はこの形、設計段階では逆だったそ

う。A病棟は「A」を模した角ばった形、B病棟には「B」のように丸みを帯びた形をデザインしていました。ところが、施工の際にA・B逆に取り付けてしまったため現在のようになったとのお話です。

本当かどうか、今となっては不明ですが、色や形で病棟の違いを覚えてみてください。



A病棟



B病棟



当病院の認定看護師による、  
知っているのと得する介護の  
豆知識をご紹介します。

## 楽しい食事で“笑顔”生まれる、 調理のひと手間

かむ力、飲み込む力が低下すると、食べる量が減り低栄養や脱水になってしまうことがあります。また、食べ物食道ではなく気管に入り、肺炎になることもあります。

食べる機能に合わせた食品を選んだり、むせにくい食べ方を一工夫すれば、食事をもっと楽しむことができますよ。

今回は食べにくい4つのキーワードを飲み込みやすくする、調理法のポイントをまとめてみました。

摂食・嚥下障害看護認定看護師  
端 千づる



### こんな食べにくいキーワードを改善するポイント

#### パサパサ

[ばさつきやすい食品]  
パン、カステラ、いも類など

- ばさつきを防ぐため、適度な水分を加えます。食パンはフレンチトーストやパンがゆ等でしっとり
- 根菜類は煮込むと軟らかくなるので、つぶして使う方法も
- スープや出汁にとろみを加えて、あんかけにしてまよりよくする



ポイント

適度な水分を  
含ませる

#### ボロボロ

[ばらけやすい食品]  
ごはん粒、そばろ、チャーハンなど

- ゆで卵やいも類は、マヨネーズやドレッシングなど油分を加えると口当たりが改善される
- ハンバーグや肉団子は、水や牛乳をつなぎにしてよく練る
- 焼き魚は、煮魚やあんかけ調理にすると食べやすくなる



ポイント

油脂やつなぎ  
でまとめる

#### サラサラ

[流れがはやくむせやすい食品]  
水、お茶、ジュースなど

- 水分にとろみを付けると、ゆっくり飲み込めるように
- ジュース、お茶をゼリーにしても楽しめる
- 市販のゼリー飲料を利用する
- バナナジュースなど、とろみのある飲み物を取り入れる



ポイント

とろみを  
つける

#### ペラペラ

[はりつきやすい食品]  
海苔、わかめなど

- 海藻類は長めに水で戻して、よく煮ることで軟らかく
- 焼海苔などはもみほぐして、料理に混ぜてしまうことで張り付きを防ぐ



ポイント

細かくする

#### 理念

患者さんの立場で  
考える

#### 行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します  
私たちは、信頼される医療を提供します  
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

#### かけはし vol.94 2018年6月

[発行] 福井県済生会病院  
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1  
TEL: 0776(23)1111 (代)  
[責任者] 笠原善郎 [編集] 経営企画室