

みゆき会病院広報誌

みゆき Miyuki Times

タイムズ



Cure & Care

No.118

Autumn 2022

みゆきタイムズ編集委員会発行



contents

睡眠時無呼吸症候群

「いびきがひどい」

「朝、頭が重い」

「日中、とても眠たい」

そんな症状はありませんか？

内科医師（呼吸器）

山内 啓子

- ・看護部のご紹介
- ・ノロウイルスにご注意ください
- ・80列マルチスライスCTスキャナ
- ・回復期リハビリテーション病棟における新しい取り組み
- ・ニューフェイス
- ・歯科の健康だより
- ・私のリフレッシュタイム
- ・Let's 脳トレ！
- ・Dr.金城の脳にいい健康レシピ



睡眠時無呼吸症候群

～「いびきがひどい」「朝、頭が重い」「日中、とても眠たい」～
そんな症状はありませんか？

内科医師（呼吸器） 山内 啓子

「睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome :SAS）」という病気をご存じでしょうか？SASは全国で、約400～500万人いると推定されています。日中の眠気や、起床時の頭痛、集中力の低下などがみられる場合や、睡眠時のいびきや無呼吸を指摘される場合はSASを疑って検査をします。

SASには「閉塞性SAS(OSAS)」と「中枢性SAS (CSAS)」と二つの種類があります。OSASは肥満や解剖学的な形態により、眠ると空気の通り道である気道が狭くなり呼吸が止まりやすくなります。一方、CSASは心不全や神経疾患などにより呼吸中枢の指令が狂ってしまい、夜間に呼吸が止まりやすくなるものですが、一般的に睡眠時無呼吸症候群として治療されている多くはOSASの患者さんです。

SASの検査は、アプノモニターと呼ばれる機械を自宅で装着して睡眠の記録をとります。アプノモニターによって、1時間あたりどれくらい呼吸が浅くなって（低呼吸）、どれくらいの時間呼吸が止まっていたのか（無呼吸）をあわせて「無呼吸低呼吸指数（AHI）」を測定することで診断をすることができます。アプノモニターだけで診断にいたらない場合は、さらに精密な検査ができる「ポリソムノグラフィー（PSG）」検査を入院で行います。AHIが高い人は保険診療で治療を行うことができます。



小型の検査機器（アプノモニター）

SASの治療の基本は「持続陽圧換気（Continuous Positive Airway Pressure: CPAP）」を睡眠時に行うことです。鼻や口を覆うマスクを装着し、せまくなった気道に空気を送り込むことでせまくなってしまいう気道に空気で添え木をするようにして、閉じないようにする治療です。睡



ポリソムノグラフィー (PSG) 検査

や眠気が気になるようでしたら、一度外来で検査をしてみることをおすすめします。

眠時に装置をつけることや、音のわずらわしさなど受け入れが難しい点もありますが、上手に無呼吸が解消されると「日中、運転してる際に絶対に眠くなったのに大丈夫になりました」「よく眠れて、朝すっきり起きられます」と報告してくれる方も多いです。

自覚的な症状の改善はもちろんいいことですが、症状が軽いからとSASをそのままにしておくとうなるでしょうか？無呼吸で体の酸素が低下すると深い睡眠が得られず、常に体が起きているような状態になります。そうすると常に交感神経（全身の興奮を高める神経）が働き、高血圧など心臓や血管の合併症が増えることが報告されています。OSASの患者さんでは心筋梗塞、脳卒中などの致命的な合併症が多いことがわかっていますが、CPAPをすることで健康な人と同程度まで減らせることがわかっています。

OSASは太っている人が多いイメージかもしれませんが、確かに肥満はOSASのリスクになりますが、肥満が少ない日本人と肥満の多い欧米人とで患者の数はあまりかわらないとされています。その理由として東洋人は顎が小さいなどの形態的な原因があり、太っていない人でもOSASを合併していることが多いようです。もし、いびき



こんなとき、眠くなることはありませんか？

睡眠の具合を以下の8つの状態で自己判断してみましょう！

以下の質問で、あてはまる回答の数字を合計してください

質問	いいえ	まれに	ときどき	つねに
座って読書をしているとき	0	1	2	3
テレビを見ているとき	0	1	2	3
人がたくさんいる場所で座って何もしていないとき (たとえば会議中や映画を見ているときなど)	0	1	2	3
車に乗せてもらっているとき (1時間くらい)	0	1	2	3
午後横になって休憩しているとき	0	1	2	3
座って静かにしているとき	0	1	2	3
昼食後静かに座っているとき	0	1	2	3
運転中、渋滞や信号待ちで止まっているとき	0	1	2	3

合計 点

【合計点が5点以下の方】 …今のところ特に問題はありません。

【6点以上10点以下の方】 …眠気は強いので、周囲の方にいびきや呼吸の停止があるかどうか見てもらう必要があります。

【11点以上の方】 ………………眠気は非常に強いので睡眠時無呼吸症候群 (SAS)の可能性ががあります。早めに医師にご相談されることをお勧めします。

看護部各部署のご紹介

外 来

整形外科、内科、小児科、脳神経外科が主な診療科目で、脳疾患外来や脊椎センター・関節外科センター、スポーツ外来、禁煙外来、フットケア外来、内視鏡検査、救急外来など、専門性をいかした外来を行っております。外来看護師スタッフは、みゆき会病院の「窓口」としての自覚をもち、患者様の満足が得られるように、専門性の高い看護を提供しています。来院された皆様が、外来から入院までの治療、そして、その後退院してからも住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、身近な存在として他職種と連携しながら支援していきます。

スタッフ一同、皆様の健康回復、健康増進を願っております。



2階西病棟（一般急性期病棟）

主に整形外科の手術を受ける患者様が入院しています。整形外科の中でも、頸や腰などの脊椎疾患や膝関節の疾患については、県内各地から当院で手術を希望する方が入院しています。また、小児から高齢者まで、様々な方が安心して手術を受けることができるように、患者様に合わせた看護を大切にしています。医師や看護師と共に、様々な専門のスタッフが情報を共有し、患者様を中心に考えた質の高い医療や看護を提供できるように努めています。



3階西病棟（地域包括ケア病棟）

豊富な知識と技術をもったスタッフが、安心して治療が受けられるよう、患者様に寄り添った看護を心がけています。急性期の治療が必要な方、また急性期の治療が落ち着いてから在宅復帰を目指すために、治療・療養・リハビリテーション等を行っています。患者様が安心して退院できるよう、多職種が連携して支援を行っています。



3階東病棟（療養病棟）

慢性期の治療継続と長期にわたり生活支援が必要な患者様へ、看護師・介護士・リハスタッフ等の多職種が協働し、患者様に寄り添い安全で安心できる医療・看護・介護の提供に心がけています。患者様はもちろん、患者様を支えているご家族の思いに寄り添うことを大切にしています。スタッフのチームワーク・コミュニケーションが良好で、明るさと優しさがモットーの病棟です。



回復期リハビリテーション病棟

急性期治療を終えた患者様が、社会生活復帰に向けて自分らしい生活が送れるよう、365日リハビリテーションを行う病棟です。脳神経外科の医師を中心に様々な専門スタッフが連携・協働し、毎日カンファレンスを行ないながら、一つの目標に向かってチームアプローチを行っています。日々の看護の中で、患者様の生き生きとした笑顔や回復過程が実感でき、やりがいがあります。患者様やご家族に寄り添う看護・介護が実践できる、明るく元気な雰囲気にも包まれた病棟です。



手術・中央材料室

手術を受ける患者様の「不安」や「緊張」を和らげるために、手術前から患者様と関わり、「心と体」の両面からケアに努めています。患者様の要望に出来る限り応えられるように、寄り添った看護を心がけています。手術室は、何よりもチームワークが重要です。医師を初めとする各専門のプロが集結しています。多職種との連携を密にして、コミュニケーションを図り、患者様が安全で安心な手術が受けられるように全精力を注いでいます。中央材料室は、各部署や手術室で使用した器材の洗浄、消毒、滅菌を行う部署です。いつも、安心して清潔な器械を使うように努めています。



～みゆき会の福利厚生について～

1. 互助会

みゆき会には、職員が加入する「互助会」があります。慶弔金等の支給の他、年間行事や職員旅行の企画・運営などを行っており、職員同士の親睦を深め充実した職場づくりを目的に活動しています。



2. みゆき会病院保育園、かみのやま病児保育室ぽかぽか

看護師等が働きやすい職場環境づくりの一環として、院内保育所を開設しています。みゆき会職員の乳幼児を受け入れ、24時間体制で夜勤などをする場合でも、同じ敷地内に一緒にいるという安心感の中で働くことができます。また、病児保育室「ぽかぽか」を設置しており、事前登録しておけば急に必要になった場合にご利用できます。



3. ワーク・ライフ・バランスの推進



みゆき会は「ワーク・ライフ・バランス活動」を推進しており、病院内でのイベントや様々な地域活動を通じて、より働きやすい職場づくりを進めています。看護部では平成27年～29年に山形県看護協会が推進する「看護職のワーク・ライフ・バランス推進ワークショップ事業」に取り組み、その成果が認められ表彰を受けました。全職種・全職員のワーク・ライフ・バランスの向上を目指しています。

4. クラブ活動、地域イベント等への参加

みゆき会では、柔道やマラソン大会などのスポーツイベントや、山形花笠まつりなど地域のイベントや行事へ積極的参加、また今年はクアオルト部を立ち上げ、上山市が推進しているクアオルト事業に積極的に参加し、地域貢献活動にも力を入れています。職種の垣根を越えて、共に汗を流すスポーツやイベントは新しい絆を生み、また地域の皆さんとの交流の場として大きな役割を担っています。



奨学金制度をご活用ください。

みゆき会では、職員の自己啓発と能力開発を援助すると共に、職員の確保を目的として奨学金制度を設けています。

(対象) 看護師、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、診療放射線技師

詳しくは、こちらをご覧ください⇒



ノロウイルスにご注意ください！

外来副主任看護師 白田 弥生

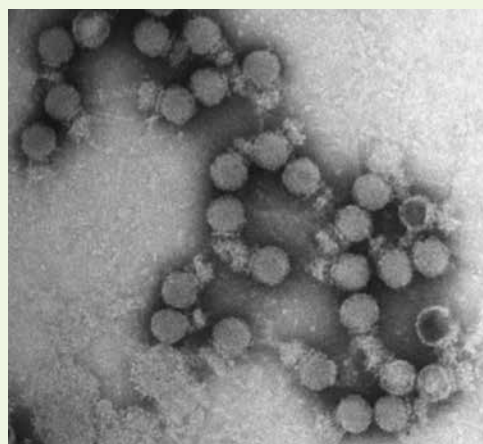
ノロウイルスは、毎年11月～2月に流行する感染性胃腸炎の一種です。感染から発症までの期間は12時間～48時間です。主な症状は嘔気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱があり、1～2日症状が続いた後、健康な方であれば自然回復します。ただし、高齢者や子供の場合は下痢による脱水症状などで入院が必要になることもあります。また、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息などの危険性があるので注意が必要です。

私たちができる感染予防は2つあります。1つ目は手指消毒です。石鹸と流水による20秒以上の適切な手洗いによって、手指に付着したウイルスを洗い流すことが最も有効的です。2つ目は、生ものの摂取は控えることです。代表的な物としてカキなどの二枚貝を生で食べてしまい感染してしまうケースが多いです。食べる際には食品中のウイルスの活性を失わせるために、加熱処理を行ってから食べるようにしましょう。また、家庭や職場で嘔吐物の処理を行う場合には、サージカルマスクと手袋を必ず着用することが大事です。

新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス、そしてノロウイルスなどさまざまな感染症がある中で私たち1人1人が感染予防に努めていきましょう。



院内感染対策研修会の様子



※福岡県保健環境研究所提供



ついに稼働!

80列マルチスライスCTスキャナ



放射線科放射線技師 松澤 拓郎

9月のシルバーウィークに、「80列マルチスライスCTスキャナ」がやってきました。これまでのCTと大きく違うのは、なんといってもその撮影スピードです。

今までの胸部CT撮影（30cm）では、20秒ほど時間がかかっていたのですが、今回導入したCTでは、なんと5秒程度で撮影が可能となります。撮影範囲の長い胸部～骨盤部（80cm）の撮影にいたっては約10秒で撮影できるようになり、患者様の息止めによる負担が大きく軽減

されました。

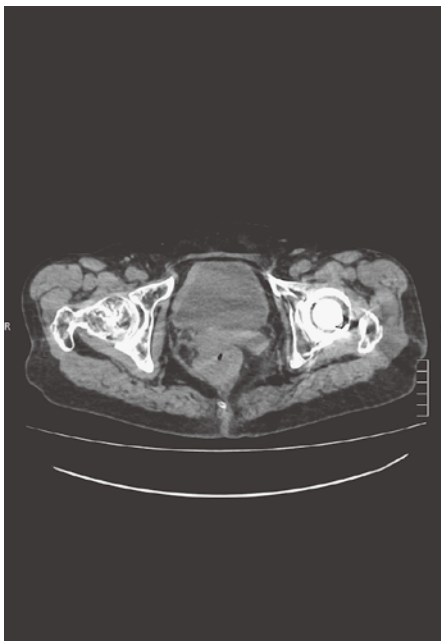
新しいCTでは心臓（冠動脈）CT検査も可能となりました。心臓CTは、冠動脈の狭窄や石灰化などを評価するのに必要な検査の一つです。現在は準備中ですが、今年中にはみゆき会病院でも心臓CTを行えるよう放射線科一丸となって準備を進めています。

また、従来では不可能であった金属アーチファクト（CT画像に写し出される散乱線やノイズなど）の大幅な低減も可能です。金属が邪魔をして、隠れてしまっていた病変もこれまでのCTと比べ、遥かに見つけやすくなりました。

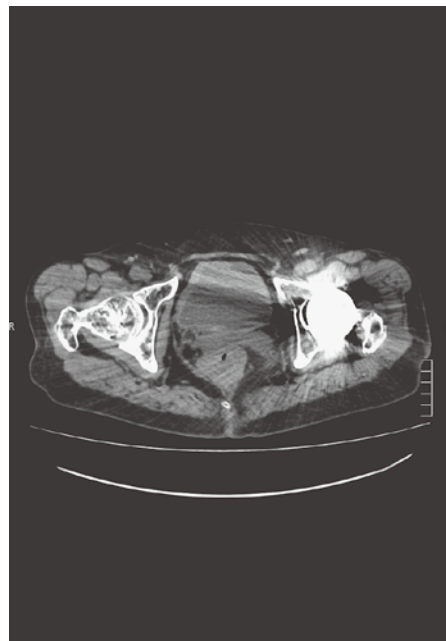
被ばくの低減に関しては、新しい技術を利用して従来の約5割程度減少しています。

最新のAIによって低線量によるノイズの除去が可能になりました。これによって低線量でも分解能が高い画像が得られます。

他にも撮影中の体動によるアーチファクトの低減などご紹介したい機能はたくさんあります。ご興味がある方はぜひ放射線技師にご質問ください。



金属アーチファクト低減有



金属アーチファクト低減無

回復期リハビリテーション病棟における新しい取り組み

～さらに“日常生活に関わっていくこと”を目指して～

作業療法科主任 後藤 圭子



皆さんは「リハビリテーション」と聞くと、どのようなイメージをお持ちでしょうか？
たくさんの機械が並ぶ訓練室で、一生懸命体を動かす練習をしているところでしょうか？
もちろん、そのような練習（「機能訓練」と言います）も、とても大切です。ただ
私たちはその前に、朝起きてトイレに行き、身支度をし、朝ごはんを食べ…という日常生活を送ります。実は、そのような当たり前の生活が出来なくなってしまった患者様にも、リハビリのスタッフは積極的に介入していきます。

「回復期リハビリテーション病棟」は、機能訓練と同様に日常生活の練習にも積極的に力を入れる病棟です。ただ、これまでのリハスタッフの勤務は日勤が中心で、早朝や夕方以降の患者様への関わりは、主に看護師や介護士が中心でした。しかし、この度当院でも新型コロナウイルス感染の影響で、看護師・介護士が一時的に不足する状況となり、リハスタッフが早朝から夕方以降までの病棟業務を担う機会がありました。

その際、朝起きたばかりの患者様の車いすへの乗り移りや食事など、これまでは直接関わるのが少なかった部分に関わることで、日中の患者様との様子の違いに気づかされ、また、「もっと工夫すればご自分で食べられるのではないか」、等のアイデアも湧きあがってきました。

そこで、この関わりを強化するため、9月からはリハスタッフによる早出・遅出の勤務を恒常的に開始しました。より患者様の生活に関わり、更なるリハビリテーションの充実・質の向上を目指すための新たな試みです。

「日々の生活が、病気によって突然出来なくなっても、患者様が新たな方法で自分らしい生活が送れるように、日常生活の場面からきめ細やかに関わっていく」というリハビリテーションの原点を、今後更に追及していきたいと思っています。



new face

新任スタッフ

紹介

①出身地 ②自己紹介



医療福祉相談課
医療福祉相談員
長谷部久美

①山形市

②昔習っていた三味線をまた始めたのですが指が動いてくれません。医療ソーシャルワーカーの仕事は3年半ぶりです。患者様の困りごとに誠実に対応していきたいと思っています。



法人本部機構 総合企画
梅津 隆之

①飯豊町（現在は上山市在住）

②最近、お腹周りのお肉が気になり始めたため、ジム通いを始めました。体重が増えたせいか、走っていると股関節が痛み出します…。業務効率化や様々な課題の解決に取組んでまいります。



歯科の健康だより

vol.6



歯周病について ～定期的な検診で早期発見・早期治療～

歯科衛生科副主任 二位関 綾

依然として、新型コロナウイルスの感染拡大が繰り返されています。第7波が猛威をふるっていたつい先日、「コロナが怖くて3年振りの歯医者だ〜」という患者様ご来院されました。今回は、痛みが出てどうしようもなく来院したようでした。歯周病が進行した状態で、今後は定期的に検診するようにお話しさせていただきました。

まだまだ、コロナ禍で受診控えをしている方が多く見受けられます…。さて、今回はこの患者様のように、知らない間に進行してしまった歯周病についてお話ししたいと思います。歯周病は、むし歯に並んで多い疾患の1つです。成人の8割が、歯周病であるともいわれています。

歯周病ってなんだろう？

歯周病は、歯の周りの歯肉や歯を支えてくれる骨が悪くなる病気です。主な原因は、歯に溜まった歯垢（プラーク）による細菌感染です。また、痛みや不快感といった自覚症状がないまま進行することから、気がついた時にはかなり進行している可能性もあります。

あなたも今すぐチェック!!

- 歯肉が赤く腫れている
- 歯を磨いた時に出血がある
- 歯肉から膿が出る
- 口臭が気になる
- 唾液がネバネバする
- 朝起きた時に口の中が気持ち悪い
- 食べ物が噛みづらい
- 歯がムズがゆい感じがする
- 何年と歯科にかかったことがない…

歯と歯茎の間に、食べ残しや歯石が入り込む



健康な状態

歯周病菌が繁殖し、歯周ポケットがではじめる



歯周炎

歯周ポケットが広くなり、歯ぐきの位置が下がる



中等度歯周炎

歯周病菌が歯を支える骨を溶かしはじめる



重度歯周炎

①→② 自覚症状がないか、軽い出血がある

③ 出血と腫れ、少しグラつく

④ 最後には抜けてしまう

1つでもあてはまる方は要注意です！歯周病かもしれません。早めに歯科を受診しましょう！

私のリフレッシュタイム



3階東病棟看護師 酒井美奈子

休日など、外出する時以外は飼っている猫と過ごしています。私の癒しです。一緒に寝たり

おもちゃで遊んだり、追いかけてっこなどしていますが、もっと自由に散歩やお出かけができたらいいのになあと思ったりしています。料理はやる気に波があるので、凝る時もあれば適当に済ませたり…。なので上達できるようにもっと頑張りたいと思っています。



3階東病棟看護師 高野 藍

私は、休日に友達と会うことでリフレッシュを図っています。天気の良い日はピクニックをしたり、ショッピングに

行ったりしています。おいしいものを食べていろいろな話をする。と、良い気分転換になります。たくさん写真を撮って後で見返すと、とても幸せな気持ちになります。



足の指を動かして 脳を活性化させましょう！

前々号では、手の指を使った脳トレ体操をご紹介しました。今回は、足の指を使った脳トレをご紹介します。手の指を動かすよりも難しいと思いますが、ゆっくり少しずつチャレンジしてみましょう！

《初級編》

- ◆足の指で「グー」「パー」を繰り返していきます。
- 【ポイント】動きはできるだけ大きくやってみましょう。



《上級編》

- ◆慣れてきたら「チョキ」の動きを加えてみてください。
- 【ポイント】「チョキ」の際は親指が上下どちらを向いてもOKです。



* 足趾機能と認知機能には関連性があると言われています。また、足趾の筋力が低下するとバランスがとりにくくなり転びやすくなるとも言われていますので、けが予防も含めて行ってみてください。うまくできなくても、できる範囲で継続して運動することが大切です。

脳

Dr.金城の にいい健康レシピ



かぼちゃポテトサラダ — マヨネーズなしで —

マヨネーズなしのポテトサラダは私の家の定番料理です（おそらく一番多く作ったものです）。私の母親はポテトサラダにりんごを入れていました。それを参考にして作り始めました。この十数年間、何度もポテトサラダを作りましたが、いろいろとアレンジして楽しみました。たまねぎを紫たまねぎにすると色鮮やかで、えだまめを使うと緑も鮮やかです。冬にはゆずの皮やきんかんを使ったりしました。かぼちゃも色鮮やかでいいと思います。ポイントは酢を多めに使うことです。「酢とゆでたまごでマヨネーズ」になります。低カロリーです。

材 料

かぼちゃ	250g	きゅうり	60g
じゃがいも	250g	たまご1個	50g
たまねぎ	150g	りんご1個	200g
にんじん	60g	酢	100cc

作り方

- 1 かぼちゃの皮を取り除いて、電子レンジ600Wで5 - 6分間加熱する。
- 2 じゃがいもを電子レンジで約10分間加熱（適度な柔らかさになるように）。
- 3 にんじんを電子レンジで約3 - 4分間加熱する。
- 4 たまねぎ、きゅうり、にんじんをみじん切り、りんごをいちょう切り、ゆで卵の白身をカットする。これらに酢100ccを加えてまぜる。
- 5 かぼちゃ、じゃがいも、卵の黄身をボウルにいれマッシャーでつぶす。これに4を加えてさらにまぜる。

100gあたり

エネルギー	56kcal
塩分	0.06g
食物繊維	1.66g