

こゝろいき通信 第69号

睡眠時無呼吸症候群の検査と治療を始めました

よく『いびきをかいてよく眠っている』と云われますが、実はいびきをかいている時は睡眠が浅く、体の疲れが取れるような深い睡眠は得られていません。いびきは舌や咽喉の筋肉の緊張がとれ、空気の通り道が狭くなって発生しますが、咽喉が完全にふさがってしまうと**無呼吸**になるわけです。

睡眠中に10秒以上の呼吸停止が、1時間あたり5回以上ある状態を『睡眠時無呼吸症候群』(SAS)といいます。



睡眠時無呼吸症候群の症状は・・・

患者さんの多くはいびきをかきます。また、深い睡眠が得られないことから、昼間に眠気が強い、集中力が無い、疲労感がある、といった症状があります。そして夜間の酸素不足がひどいと**不整脈**を起こしたり、**心不全**の原因になります。更に症状が重くなると寿命が短くなり、7~8年後には20~30%の人が死亡すると報告されています。

その死亡原因の多くは、**心筋梗塞**や**脳梗塞**です。

睡眠時無呼吸症候群の検査・治療の流れ・・・

STEP1：問診を受ける いびきや眠気、既往症などに関して問診をし、問診で疑いがある場合検査へ進みます。

STEP2：検査を受ける 問診で睡眠時無呼吸症候群の疑いがある場合、簡易検査を受けます。検査は睡眠の深さや呼吸状態など睡眠中の状態を総合的に診る検査です。体に様々なセンサーを取り付けて行いますが、痛みはありません。基本のご自宅で行える検査です。簡易検査で治療開始となる場合もありますが、疑いがあれば精密検査(基本的に一泊入院)へ進みます。

STEP3：治療方法の決定・開始 症状や状況にあった治療方法を医師と一緒に検討します。治療開始後は定期的に受診し治療効果や体調の変化を確認していきます。

(CPAP療法)

鼻マスクを装着し、CPAP装置より空気を送り込んで気道がふさがらないようにする方法です。簡易で治療効果の高い、睡眠時無呼吸症候群の一般的な治療法です。



睡眠時無呼吸症候群は、すでに治療法が確立されており、正しい治療を受けることで日常問題なく生活できます。いびきや眠気が気になる方、ご自分の睡眠に不安を感じる方は、健康維持のためにもお近くの病院スタッフにご相談ください。

坂本 香寿 副院長からひとこと・・・『睡眠時無呼吸症候群』といえば、多くの人が“いびきかく人が睡眠中に何回も呼吸が止まり熟睡できず、日中に眠気をもよおす病気”という理解だったのではないのでしょうか？もちろん間違いではありませんが、重要なのは、この病気が高血圧や狭心症・心筋梗塞、不整脈、心不全、脳卒中などの疾患とも密接に関係していることです。いずれも突然死を引き起こす可能性がある重大な疾患ですが、治療によって予防できる可能性があります。“私もそうでは？”と気になった人は、ぜひ一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。



平成29年 9月発行

矢部広域病院 広報委員会

編集担当：上田 玲子(事務部)

上益城郡 地域医療を考える会

平成29年7月29日

7月29日山都町の瀬戸病院にて、上益城郡の5つの病院が集まり、各施設の取り組みなどを発表する研修会が開催されました。昨年は熊本地震の影響で上益城郡は甚大な被害を受け、研修会はやむなく中止となりましたが、地震後初めての開催ということで、今回のテーマを『熊本地震』とし、被災後の取り組みなどの報告会となりました。参加したどの施設も被災直後病院機能が充分とは言えない中、スタッフが立ち上がり非常に特色のある対応をされており、とても参考になりました。当院は熊本地震を振り返り、対応から見てきた問題点と

今後の取り組みについて発表しました。今回、災害拠点病院として機能しなかった部分を検証し、事務調整部門の強化、災害マニュアルの改訂を行いました。今後の目標としては「地域への貢献・地域との連携」を念頭に、中山間地にある災害拠点病院として行政や近隣の医療機関との連携を図りながら、災害医療体制の構築に取り組んでいきたいと考えています。

文責：一般病棟 主任看護師 坂本 朱美 (START委員会)



HOT (在宅酸素療法) の会

平成29年7月22日



7月22日(土)HOT浦川会を開催しました。在宅酸素療法中の患者様、そのご家族6名と、坂本院長、HOT委員会のメンバー6名、ボランティア1名、業者様3名(フクダ電子より1名、クロックスより2名)が参加しました。内容は、当院リハビリテーション科

科長の日高理学療法士による、①楽な息の仕方、②日常生活における注意点、③息を楽にするための運動についての講義と実技でした。後半は皆で和やかに会食をし、会を終了することができました。今後も在宅酸素療法を続けておられる患者様が、生活の質を維持しながら安楽な生活を送ることができるようにサポートをしていきたいと思っています。

文責：リハビリテーション科 主任 理学療法士 村上 ユカリ

医療安全職員研修会

平成29年7月18・19日

7月18、19日の2日間『患者誤認防止』をテーマに研修会を行いました。「患者間違いゼロを目指し、安全で質の高い医療が提供できる」を目標として、高本総師長の講義の後、シナリオ研修を行いました。各グループに分かれ配役を決め、設定場面毎で患者確認の方法をロールプレイし、良かった点などを話し合い発表するというものでしたが、患者役、看護師役など皆さんの名(迷)演技でとても盛り上がりました。ロールプレイを取り入れることで、振り返りや新たな発見もあり、より実践に活かせる内容だったと思います。全員参加型で楽しく学べ、充実した研修でした。

文責：一般病棟 看護師 寺崎 由香 (医療事故防止委員会)

