

睡眠時無呼吸症候群の検査について

皆様、睡眠時無呼吸症候群をご存じですか？TVや雑誌などでお聞きになった事もあるかと思いますが、今回は、当院の睡眠時無呼吸症候群の検査について簡単に紹介させていただきます。

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome: SAS) 以下SASと略します)とは睡眠中に10秒以上呼吸が停止して、そのような無呼吸が1時間に5回以上繰り返される病気です。

主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があります。また、SASは無呼吸がづくことで体に負荷がかかり生活習慣病(高血圧や心疾患など)と密接に関係しており、SAS特有の昼間の眠気は事故を起こすなどの危険性もあります。これら睡眠不足による事故は交通事故だけでなく、労災事故なども考えられるため、ご本人だけでなく社会的にも問題となり、適切な治療をすることが大切です。

当院では、簡単な検査(指先で評価する)パルスオキシメーター法と、さらに詳しい検査の(手首装着型、複数のセンサーで睡眠評価をする)パルスリープ法の2段階で検査する体制を敷いています。

パルスオキシメーター法では睡眠中の血中酸素濃度と心拍数を記録します。指先にセンサーを一つだけ付けて検査します。装着するのがこれだけで、ほとんど違和感なくいつものようにお休み頂けると思います。

パルスリープ法ではさらに詳しく睡眠中の呼吸状態を評価します。無呼吸状態の有無、その程度、血中酸素濃

度が低下した低呼吸状態など、いくつかの項目を同時に調べて詳しく検査します。検査はパルスオキシメーター法と違い、いくつかセンサーを装着します。(手首に機器本体、指先のセンサー、お鼻の呼吸センサーなど)で、できるだけ違和感が生じないように設計されています。寝返りなども普通に通じますし、寝ていますので苦痛に感じることは少ない(無い)と思います。当然痛みもありません。また、どちらの検査も入院の必要はなく、ご自宅で検査できますので入院準備なども不要です。

睡眠中のため、ご自身がどのようないびきをかいているか、呼吸が止まっているかなど本来わかる由もありませんが、最近太ってきた、生活習慣病がある、夜中に何度も目が覚める、配偶者の方から大きないびきや呼吸が止まっているなど、心当たりのある方、昼間の眠気、熟睡感が無いなど感じておられる方は、医師に相談していただければ、検査の必要性があるか、どの方法が適当かなど、ご自身にあった方策をとれるかと思えます。まずは、お気軽にご相談ください。

(臨床検査科主任 長濱 雅)



『健康まつり』〜看護の日・記念イベント〜 ご参加ご協力ありがとうございました

5月17日、看護の日記念イベントとして健康まつりを開催いたしました。当日は天候にも恵まれ、多くの方々にご参加いただきありがとうございました。

今回は、地域の皆様についてまでも元気で長生きしていただきたいと思いい、「健康長寿を目指して」をテーマにしました。

当日は、寝たきり予防の第一歩として、高島市介護普及員さんより「高島市あしたの体操」を紹介していただきました。琵琶湖周航の歌に合わせた体操は、立っているのがつらい方でも座りながらでき、若い人でも物足りなさを感じさせない体操で、リフレッシュできました。他にも「口腔ケアのススメ」や口腔ケア用品の紹介、理学療法士による体力年齢測定、骨密度・血管年齢測定、高血圧・減塩食のポスター展示と栄養相談、栄養補助食品のサンプル紹介を行いました。

また、藤の樹工房さんによる「よもぎ足湯体験」や、高島市社会協議会より赤い羽根募金活動の「赤い

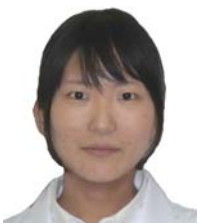
羽根うどん」を販売され、会場は大変にぎわいました。半日の短い時間でしたが、地域の方々との交流を深めることができ大変有意義な時間となりました。

今後も地域の皆様についてまでも元気で長生きしていただけるよう、何かあればマキノ病院がある」と頼られる、安心していただける病院であるよう頑張っていきたいと思えます。

(看護部副主任 笠島 智美)



新しいスタッフ紹介



管理栄養士
東浦 のぞみ



作業療法士
西村 拓也



看護師
萬木 佑多子

よろしくお願いいたします

小児予防接種の予定 (6月・7月)

	混合ワクチン・麻疹風疹混合・BCG・日本脳炎・ポリオヒブ・肺炎球菌・子宮頸がん・水痘・おたふくかぜ・ロタ				
	受付・接種時間：13時～ 16時～16時30分				
6月	4日(火) 28日(金)	7日(金)	18日(火)	21日(金)	25日(火)
7月	2日(火) 19日(金)	5日(金)	9日(火)	12日(金)	16日(火)
		23日(火)	26日(金)	30日(火)	

マキノ病院理念 マキノ病院は、患者様中心の医療と福祉を
実践し、患者様およびご家族の信頼と満足を得ることにより地域の
皆様に安心していただける環境の創造を目指します。

テーマ

『糖尿病』

健康教室のご案内

「糖尿病と食事療法」

～当院では生活習慣病などを学びたい方のために『健康教室』を開催しています。～

平成25年6月20日(木)
午後3時30分～

場所：2階図書室

糖尿病と運動療法(前篇)

平成25年7月18日(木)
午後3時30分～

どなたでも自由にご参加できます。(入場無料)