

対象期間：2019年10月1日～31日 ※予定は変更となる場合がございます。
 ご不明な点は、総合受付または外来受付にお問い合わせください

はるひ呼吸器病院 外来診察担当表

●…内科 ●…呼吸器内科 ●…消化器内科 ●…循環器内科 ●…呼吸器外科 ●…リウマチ内科

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00～12:00 (受付8:30～11:30)	第1診察室	小橋	齊藤	小橋	齊藤	直海	齊藤
	第2診察室	佐々木	櫻井	米田	櫻井	藤原	小橋
	第3診察室	加藤	小佐野	佐野	佐々木	小佐野	直海
	第4診察室	-	岩村	藤原	岩村	岩村	-
	第5診察室	-	高橋	-	-	-	-
専門外来	禁煙外来	毎週水曜 午前 米田 (呼吸器内科) ※予約制 (初回のみ予約不要)					
セカンドオピニオン外来		午後 (日時要相談) 齊藤 (呼吸器内科) ※予約制					

※はるひ呼吸器病院では、救急対応を行っております。 休診日：日曜・祝日
 急な発熱・喘息発作等の内科的疾患は、24時間対応させていただきます。

須ヶ口クリニック 外来診察担当表

●…呼吸器内科

外来診察時間		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 9:00～12:00 (受付8:30～11:30)		米田	米田	齊藤	米田	齊藤	休診
夕方 17:00～19:30 (受付17:00～19:00)		齊藤	齊藤	齊藤	齊藤	齊藤	

外来休診のお知らせ

- 10月5日(土) はるひ呼吸器病院 呼吸器内科 直海 休診
- 10月8日(火) はるひ呼吸器病院 呼吸器内科 齊藤 → 小橋 代診
- 10月9日(水) 須ヶ口クリニック 夕診 休診
- 10月26日(土) はるひ呼吸器病院 呼吸器内科 小橋 休診
- 10月22日(火) 即位礼正殿の儀は、祝日のため休診となります

呼吸ケア教室 (患者さま向け勉強会)

曜日	テーマ		講師
	15:00～15:15	15:15～15:30	
月	栄養管理		管理栄養士
火	COPDとは	間質性肺炎とは	医師
水	吸入療法について	ステロイドの副作用	薬剤師
木	運動療法		理学療法士
金	COPDにおける日常生活の工夫	間質性肺炎患者における日常生活の工夫	看護師

呼吸ケア教室は、以下のように変更があります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

【変更後】

- 10/1(火) 理学療法士 運動療法
- 10/3(木) 医師 COPDとは/間質性肺炎とは
- 10/15(火) 看護師 日常生活の工夫
- 10/18(金) 医師 COPDとは/間質性肺炎とは
- 10/29(火) 看護師 日常生活の工夫
- 11/1(金) 医師 COPDとは/間質性肺炎とは

はるひ呼吸器病院では、患者さま・ご家族さまを対象とした呼吸器の病気になる勉強会を開催いたします。お気軽にご参加ください。

場所：多目的室 (1F 売店横)
 参加方法：自由参加 当日会場へ直接お越しください

無料送迎車

平日(土日、祝日除く)に「はるひ呼吸器病院」の白のワゴン車で無料送迎を行っています。

西春駅 西口 発	はるひ呼吸器病院 発	須ヶ口駅 南口 発 (須ヶ口クリニック 経由)	はるひ呼吸器病院 発
↓	↓	↓	↓
はるひ呼吸器病院 発	西春駅 西口 発	はるひ呼吸器病院 発	須ヶ口駅・須ヶ口クリニック 発
8:20 発	9:40 発	8:47 (8:50) 発	11:25 発
9:20 発	10:05 発		
9:50 発	10:30 発		
10:15 発	10:55 発		
10:40 発	12:05 発		
11:05 発			

※交通事情により、発着の遅延、乗降場所の変更等がある場合があります。
 ※やむをえず、予告なく運休になる場合がありますのでご了承ください。

送迎車
乗り場

はるひ呼吸器病院 前：
 正面玄関 売店前タクシー乗り場
 須ヶ口クリニック 前：
 正面 敷地内駐車場

西春駅：
 名鉄西春駅 西口 ローター内
 須ヶ口駅：
 名鉄須ヶ口駅 南側 ローター内

面会時間

平日	2A・3A病棟	13:00～20:00
	3B病棟	15:00～20:00
土曜・日曜・祝日		13:00～20:00

※患者さまの症状により、面会時間を調整させていただく場合がございますのでご了承ください。

清須の息吹

K I Y O S U N O I B U K I



contents

特集 第2回 睡眠時無呼吸症候群

- 全職員を対象に「医療安全対策講習会」を開催しました
- 2019年度 インフルエンザ予防接種
- 今月の一品 「さつま芋とりんごの重ね煮」

医療法人清須呼吸器疾患研究会
 はるひ呼吸器病院 〒452-0962 愛知県清須市春日流8番地1
 TEL: 052-400-7111 FAX: 052-400-7133
 須ヶ口クリニック 〒452-0905 愛知県清須市須ヶ口2332番地2
 TEL: 052-400-5281 FAX: 052-400-7097

Facebook ページは
 こちらから>>>
 “ いいね! ” お待ちしています♪

先月号から3部にわたって、「睡眠時無呼吸症候群」についてのお話を掲載しています。第2部は、病気の症状と検査・診断についてお話しします。

症状

睡眠中の患者の症状に最初に気づくのは、通常、側に寝ている人、ルームメイト、同居人の方などです。いずれのタイプの睡眠時無呼吸症候群でも、呼吸が異常に遅くなることもあれば、呼吸が突然止まって（最大で1分間程度）、また再開することもあります。いびきと呼吸停止が交互に繰り返され、手や足を激しく動かしたり、夜中に目が覚めたり、夜間の頻尿を認めたりします。

無呼吸によって睡眠が断片化し深い睡眠がなくなることで、高度の睡眠不足が生じ、日中の居眠り、記憶力・集中力低下、疲労感、起床時の爽快感の欠如などが起こります。起床時に頭痛・頭重感が生じたり、性格変化、抑うつ状態が現れることもあります。

閉塞型睡眠時無呼吸症候群（OSAS）では日中の居眠りによる事故や社会的信用の失墜以外にも、さまざまな心血管系の疾患を合併することが問題になります。重症化するほど高率に高血圧を合併し、不整脈の発生は健常者の2倍程度です。狭心症・心筋梗塞などの虚血性心疾患を合併する頻度はOSAS症例の35～40%程度との報告があります。糖尿病を合併する頻度が約10%で、さまざまな生活習慣病と共通した危険因子の存在が注目されています。突然死のリスクを高めるとの報告もあります。

臨床検査

1) 日中の眠気の評価

患者さまの日中の眠気の評価するために、ESS(エプワース眠気尺度)問診票が知られています。24点満点で評価されますが、11点以上で日中の眠気が強いと判断します。

2) 睡眠障害の検査

睡眠時無呼吸症候群の診断には、パルスオキシメータによるスクリーニング検査、簡易検査（アプノモニター）と脳波を含めた精密検査（ポリソムノグラフィー；PSG）の3種類があります。簡易検査は外来でも出来ますが、精密検査には入院が必要で、当院でも一晩の入院で検査を行うことができます。

①パルスオキシメータによる検査

指先にセンサーをつけて、血液中の酸素の状態と脈拍数を測定します。これによって睡眠中の酸素飽和度の低下の回数により無呼吸を間接的に評価します。ただし、若くて痩せている人、在宅酸素療法中の人などは酸素飽和度の低下が著明でないため、検出力が弱まる場合があります。

②簡易検査

以前は簡易 PSG 検査と呼ばれていました。指先・呼吸のセンサーをつけ、血液中の酸素、呼吸の状態を測定します。これにより、10秒以上の無呼吸・低呼吸の1時間当たりの数（AHI）、酸素の低下状態が診断されます。

③終夜睡眠ポリソムノグラフィー検査（PSG 検査）

PSG 検査は SAS の検査では最も精密な検査方法になります。脳波・筋電図・心電図・呼吸・血液中の酸素等、さまざまな生体信号を測定します。これにより、10秒以上の無呼吸・低呼吸の1時間当たりの数（AHI）、酸素の低下状態はもとより、睡眠の質（睡眠の深さ・分断の有無）、不整脈の有無、その他の睡眠障害の有無等について診断されます。



診断

睡眠時無呼吸に起因する症状を伴う場合を、症候群としており、睡眠1時間あたりの無呼吸と低呼吸を合計した回数を無呼吸低呼吸指数（apnea-hypopnea index；AHI）といいます。AHIが5回以上の場合に睡眠時無呼吸症候群と診断されます。一般的には、この回数が20回以上に増えた場合に、鼻マスクによる持続陽圧呼吸療法の適応になると考えられています。

SASの重症度分類

軽症	5 ≤ AHI ≤ 15
中等症	15 ≤ AHI ≤ 30
重症	30 ≤ AHI

※次月号：病気の治療とケア、成り行きについて掲載します。ぜひご覧ください。

Topix 全職員を対象に「医療安全対策講習会」を開催しました

当院では、医療安全に関する講習会と感染対策の講習会を年2回全職員へ向けて実施しています。

2019年度上期の医療安全に関する講習会として、弁護士の先生をお招きして、医療と法律についてのお話をいただきました。

診療というものが、法律上どういった解釈から行われているのか、患者さまと医療従事者の関係は、法律を軸にした視点からみるとどうとらえられるのかを弁護士という法律の専門科からご講義頂きました。

医療を通して我々は多くの患者さまと接します。日々行われる医療行為には、患者さまへの説明と同意（インフォームドコンセント）が非常に重要になってきます。この説明と同意は、どのように行うべきか。患者さまによりご納得いただき医療提供をおこなっていくにはどうすべきかなど、患者さまとの対応について法律面からご講義いただきました。

当院では、講習会や研修を通して、職員一人一人の自己研鑽に努めています。個人個人のスキルアップに寄与できるよう教育体制を構築し患者さまへの医療提供体制を強化していきます。



Inof 2019年度 インフルエンザ予防接種

2019年10月15日よりインフルエンザの予防接種の予約を開始します。当院でのインフルエンザの予防接種は予約制です。インフルエンザの予防接種は接種を受けた後、抗体ができるまで3～4週間かかります。接種を希望される方は、総合受付までお尋ねください。

ご不明な点等ございましたら、以下お問い合わせ窓口までご連絡ください。

予防接種・健康診断・人間ドックのお問い合わせ

はるひ呼吸器病院 健診担当 052-400-7111 (代表)
平日 9:00～17:00

今月の一品

さつまいもとりんごの重ね煮

材料 4人分 ※写真は1人分

- さつまいも 1本
- りんご 1個
- レーズン 40g
- バター 30g
- 砂糖 大さじ4～5
- 塩 小さじ1/2
- 水 250cc
- ※レモン果汁 小さじ2
(紅玉などの酸味の強いりんごの場合は※不要)
- シナモンパウダー 少量

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま5mm厚さの輪切り、りんごは皮をむいて6つ割りにして、5mm厚さに切る。
- ② 深めのフライパンまたは鍋に、1/3～1/2量のりんごを敷き、上にさつまいもを1/3～1/2量重ね入れ、レーズン、バター、砂糖、塩を各1/3～1/2量を加える。
- ③ 残りを②と同様に2～3回行き、水を加えて、蓋をして中火にかける。ときどきフライパンを揺すり15分ほど煮る。
- ④ レモン果汁を加えて、煮汁がほとんどなくなるまで5～10分煮る。
- ⑤ 器に盛り、シナモンをふる。

ポイント

重ね煮にすることで、りんごの成分をさつまいもが吸収して美味しくなります。

豆知識

「1日1個のりんごは医者知らず」という格言ができるほど栄養価が高いりんご。ビタミン、ミネラル類、食物繊維をたっぷり含む上に、抗酸化作用を持つポリフェノールも豊富なため、生活習慣病の予防や老化防止にも有効です。



管理栄養士の健康レシピ