

地域の皆様と共に



第67号

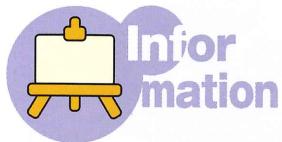
令和元年6月1日

まこと

s i n c e r i t y

- 発行／医療法人 誠医会 宮川病院
- 発行責任者／宮川 政久

- 発行所(事務所)／〒210-0802 川崎区大師駅前2-13-13 TEL 044-222-3255
- 編集人／山田 英正



あなたのいびき危険かも!! ～睡眠時無呼吸症候群とは～

副院長 宮川 貞昭

睡眠障害は単なる睡眠不足ではありません。また、眠っている間のことなので、自分では気がつきにくく、症状を発見しにくいのも特徴です。

2003年2月、居眠り運転を起こした山陽新幹線運転士が睡眠時無呼吸症候群であったことをマスコミが取り上げた結果、睡眠障害の影響による事故が次々と明るみになり、社会問題になりました。

本来、睡眠は日中活動した脳と身体を十分に休息させるためのものです。その最中に様々な要因で呼吸停止が繰り返されると身体の中の酸素はどんどん減っていき、身体はその酸素不足を補おうと反応して心拍数が上がります。寝ている本人は気付いていなくても、就寝中に脳や身体が断続的に覚醒した状態になるので、これでは休息になりません。その結果、日中に強い眠気や倦怠感、集中力の低下などが引き起こされ、様々な活動に影響を生じます。このような兆候が睡眠時無呼吸症候群です。

次のような症状や会話があった場合には、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

いびきをかく、大きな呼吸とともに再びいびきをかきはじめる、睡眠時呼吸が止まる、人よりたくさん寝汗をかいている、起床時に頭痛がする、最近日中も眠気を感じる、倦怠感が抜けない、集中力が続かないなど。

睡眠障害は高血圧、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの生活習慣病になる危険が増大します。また、交通事故の原因にも深くかかわるため、重度の眠気の症状を呈する場合は、自動車の運転に支障を及ぼす恐れがある病気として免許の拒否、取り消し等の事由となる場合があります。このように様々な疾患や日常生活に影響を及ぼす睡眠障害は早めに気が付くことが重要です。当院ではすぐにご自宅でできる睡眠の簡易検査をお勧めしています。

そして、睡眠時無呼吸症候群と診断された場合、マスクを装着し、鼻や口から空気を送り、睡眠時の無呼吸をなくし、酸素不足を解消する簡単な治療法があります。ご不安を感じる方やご家族に心配な方がいらっしゃる時はお早めに担当医にご相談ください。

日中の眠気や倦怠感

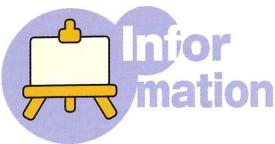


いびき



不整脈





第15回宮川病院公開講座「膝の痛み」を開催しました

教育研修委員会 平野 勝久

平成31年2月16日(土)、プラザ大師(川崎市教育文化会館大師分館)におきまして第15回宮川病院公開講座(課題別連携事業)「膝(ひざ)の痛み」を開催しました。膝に痛みを生じる代表的な外傷や疾病について、当院の小酒井治整形外科部長が分かりやすく解説しました。

外傷には骨折、半月板損傷、靭帯損傷などがあり、レントゲンだけでなく、MRIや関節鏡なども用いて診断されます。

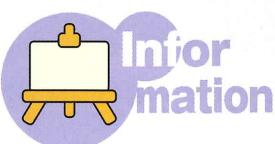
疾病は変性疾患と関節炎、その他に分けて説明しました。変性疾患は期間を経るとともに細胞や組織に変化が起き、徐々に進行する疾患です。整形外科領域では変形性関節症がその代表的なものです。膝の場合は加齢とともに軟骨がすり減り、痛みや腫脹(腫れ)が起きて関節が曲がりにくくなるとともに変形が生じます。治療には太腿の筋力強化や水中歩行などの運動、注射などの薬剤によるものがあり、変形や痛みが強い場合は手術による治療も行われます。

関節炎を生じる疾患有には関節リウマチ、痛風、偽痛風などがあります。炎症の強さにもよりますが、関節

炎は痛みが強い疾病です。そのため炎症を抑えて痛みを軽減する消炎鎮痛剤が用いられ、その上で各疾患に応じたお薬が投与されます。



歩くを中心とした移動動作において膝の痛みは大きな障害となります。自立した生活を送ることができる健康寿命を伸ばすためには、歩行能力をできるだけ維持することが大切です。膝になるべく負担をかけない生活習慣を心がけ、膝を長く大事に使う必要があります。異常を感じた場合は放置せず、早めに整形外科を受診しましょう。



「症状緩和のための医療用麻薬」のお話

～陽だまり通信～

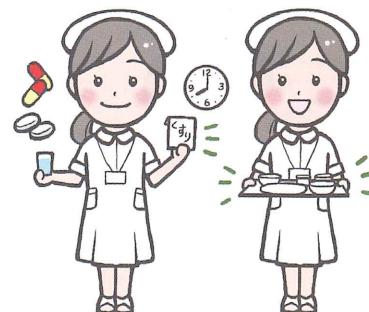
緩和ケア病棟 師長 菅野 裕子

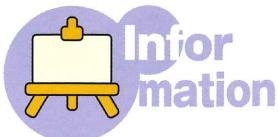
緩和ケア病棟では、がん患者さんの身体と心の苦痛を和らげるような治療・ケアを行っています。身体の苦痛をとるために治療のひとつとして「医療用麻薬」を使用します。今回はこの医療用麻薬について少しお話ししたいと思います。

内閣府の平成28年度がん対策に関する世論調査より、医療用麻薬に対する意識としては「最期の手段だと思う31.5%」「麻薬という言葉が含まれていて怖いと思う14.0%」「寿命を縮めると思う11.0%」という結果となっています。しかし、医療用麻薬は「最期の手段」でも「寿命を縮める」ものではなく、「よりよく生きるために治療のひとつ」なのです。がんにより身体のつらさが増すと、日常生活を送ることができなくなり生活の質が下がり、心も辛くなってしまいます。患者さんの身体と心のつらさを和らげることは、ご家

族と今ある時間を有意義に過ごすことに繋がると考えます。ですから、医療用麻薬は安心して使っていただいて大丈夫です。もちろん薬だけでなく、マッサージやリラックスしていただくためのアロマセラピーなども行っています。

私たちはなによりも、患者さん・ご家族がいつものように過ごせるように身体と心のケアをこれからも丁寧に行っていきたいと思います。





在宅医療を支えます ~訪問診療について~

地域医療連携室 室長 齊藤 その子

宮川病院では、住み慣れた環境で療養生活を送りたいと考える方々を支える為に「在宅医療」に取り組んでいます。医師が患者宅で行う診療は一般的に在宅医療と呼ばれ、医療制度上では、「訪問診療」と「往診」に分かれています。訪問診療では通院できない患者さんに定期的(月1~2回)に診察、治療、薬の処方、療養上の相談・指導を行っています。これに対し往診は患者さんからの依頼で、その都度臨時で行う診療です。突発的な状態変化への対応となり、困った時の手段とも言えます。訪問して行う内容に大きな違いはありませんが、定期的に行う訪問診療は長期療養を可能にしていると考えています。通院が困難になっても住み慣れた自宅での療養を希望する患者さん、ご家族の思いに寄り添えるよう、当院の「在宅医療」は柔軟な対応

を行っています。まずは主治医に相談してください。地域医療連携室の看護師が訪問診療医に同行しています。詳しいことは地域医療連携室までお問い合わせください。



(研修医同行中)

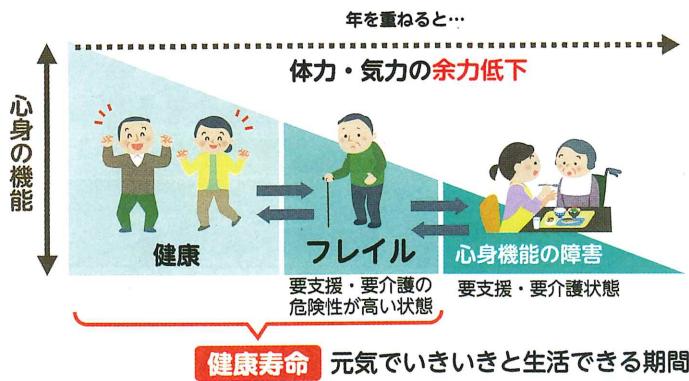


フレイルってな～に ~あなたは予防をしていますか~

栄養科 主任 佐藤 恵子

フレイルは、2014年に日本老年学会が提唱した概念で「虚弱」などを意味する英語の「frailty(フレイルティ)」を語源として作られた新しい言葉です。

フレイルとは、加齢に伴うこころやからだの機能の低下によって要介護に陥る危険性が高まった状態です。つまり、「健康」と「介護が必要となる状態」の間の期間です。また、ちょっとしたことで介護が必要となる一方、予防をすれば、健康な状態へ戻ることも可能な期間だといわれています。フレイルの予防を心がけ、健康寿命(元気でいきいきと生活ができる期間)を延ばしましょう。



出典: おおた区報3月9日号

フレイル予防は、「運動」「栄養」「社会参加」の3つが大切と言われています。「栄養」については、その中でも低栄養を防ぐことが、大切です。年をとったら

「粗食でいい」「肉はからだに悪い」などと思っている方がいますが、大間違いです。年を重ねたからこそ、筋肉をつくるもとなるたんぱく質を積極的にとることが大切です。たんぱく質は、肉、魚、卵、納豆や豆腐などの大豆製品、牛乳やヨーグルトなどの乳製品に多く含まれています。しかし、高齢になると歯の欠損や入れ歯が合わず固いものが噛めなくなる、食事中にむせこむなど、思うように食事がとれないこともあります。食べる機能が低下したら、食べやすくする工夫をしたり食べやすい食品を選んで、毎食たんぱく質を1品取り入れた食事をしましょう。尚、たんぱく質制限がある方は、医師の診断に従ってください。

【肉】 脂肪のある肉の方が柔らかいので、赤身の多いものより、少し脂肪が含まれている肉を選びましょう。スライス肉を一口大に切ると食べやすいでしょう。

【魚】 刺身は、まぐろやサーモンなどが噛み切りやすいです。タコやイカなどは噛み切りにくいので避けましょう。

【卵】 ゆでたまごは、パサパサして喉につまりやすいので注意しましょう。卵に牛乳を入れ、水分を含んだスクランブルエッグ(炒り卵)などにすると食べやすいでしょう。

【水分】 水などサラサラしたものはむせやすい食品です。片栗粉を使ってあんかけ料理や飲み物にはとろみ剤でとろみをつけるとむせにくくなるでしょう。



新しい仲間です よろしくお願いします



馬場 圭太郎 リハビリテーション科 作業療法士
少しでも早く病院に慣れ、良い治療を提供できる作業療法士になれるよう励みます。

大久保 沙椰 看護部 看護師
患者さんとのコミュニケーションを大切に、安心・安全な看護を心がけていきます。よろしくお願いします。

面田 彰乃 看護部 看護師
患者さん中心の看護を心がけていきます。

肝付 由香 看護部 看護師
患者さんとその家族が安全・安楽な緩和ケアが受けられるよう、自己の知識・技術を身につけるため努力したいと思います。よろしくお願いします。

坂西 玲菜 看護部 看護師
患者さんに寄り添い、"あなたで良かった"と思っていただける様な看護師を目指します。

土屋 晴香 看護部 看護師
一人ひとりの患者さんに優しく寄り添う看護を目指します。至らないところが多いと思いますが、ご指導宜しくお願いします。

中嶋 博貴 看護部 看護師
ひよこからニワトリになれるように頑張ります。

関 雪乃 看護部 看護師
正しい知識・技術を身に付け、患者さんに寄り添った看護を提供したいです。

藤田 里菜 看護部 看護師
笑顔を忘れず、常に学ぶ姿勢で患者さんが頼りやすい看護師になれるよう頑張ります。

古谷 秋夕花 看護部 看護師
患者さんの変化にいち早く気づいて適切な判断のもとに看護が提供できる笑顔の絶えない看護師を目指します。

村上 あゆ子 看護部 看護師

患者さんやそのご家族の人生の一部の時間に寄り添えるようしっかり勉強していきます。

吉川 笑香 看護部 看護師

患者さんの立場になって考えることのできる看護師になれるよう精一杯頑張ります。

吉本 可奈 看護部 看護師

常に学ぶ姿勢を忘れず、笑顔で患者さんに寄り添える看護ができるよう努力していきたい。

渡部 聖美 看護部 看護師

精いっぱい勉強し、一人前の看護師として、お世話になった患者さん、病院のために、自分のために楽しみながら仕事を頑張りたいです。

高江洲 栄美子 看護部 看護助手

初心の気持ちを忘れずに一生懸命がんばります。

高橋 生菜 医事課 事務

学びながらも精一杯努力して働かせて頂きます。宜しくお願いします。

下野 春奈 訪問看護ステーション 看護師

地域に密着したこの地で患者さんの思いに寄り添った看護を行っていきます。

植草 幸美 訪問看護ステーション 介護支援専門員

「令和」元年に新たな人生をスタートします。先輩方のお力をかかりして精一杯仕事を学びたいと思います。

後藤 雅代 療養通所介護まこと 保育士

「明るく、楽しく、元気よく」仕事をしていきたいと思っております。ご指導宜しくお願ひ致します。

外来診療担当医表

受付時間 午前 8時00分～11時30分

午後 13時00分～16時45分 (土曜を除く)

院長特別外来 (金) 午後 16時00分～16時45分

2019/4/5～

科	曜日	月	火	水	木	金	土
内 科	午 前	院長・宮川睦喜	院長・中込	出村・野邑	院長・出村・宮川(め)	櫻井(秀)・中込・宮川(め)	院長・櫻井(秀)・野邑
	午 後	院長・宮川睦喜	櫻井(秀)・中込	出村・上木	出村・宮川(め)	櫻井(秀)・野邑・宮川(め)	
外 科	午 前	志茂・中津	副院長・小河	副院長・中津	宮川貞昭・志茂	副院長・藤條	副院長・檜崎
	午 後	宮川貞昭	小 河	檜 崎	宮川貞昭	藤 條	
整形外科	午 前	第1・3・5週 小酒井 第2・4週 櫻井(晃)	小酒井	小酒井	櫻井(晃)	小酒井	第1・3・5週 小酒井 第2・4週 櫻井(晃)
	午 後	櫻井(晃)	櫻井(晃)	小酒井	原 田	櫻井(晃)	

曜 日	火	水	金
診療科	皮膚科	泌尿器科	脳外科
午 前	小 川	野 間	—
午 後	小 川	野 間	川 村



〒210-0802
川崎市川崎区大師駅前 2-13-13
TEL 044-222-3255
FAX 044-222-8691
(財)日本医療機能評価機構認定病院
認定番号 GA56 号
医療法人 誠医会 宮川病院