

ゆりの花なより

2022
vol.58

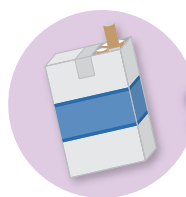
守谷市市制施行20周年にあたり当院が表彰を受けました …	2	睡眠時無呼吸症候群をご存知ですか? ……………	3
タバコと検診のお話 ……………	2	第30回 栄養管理室のフレッシュコラム ……………	4
ひかり訪問看護ステーション・		第44回 リハビリ元気通信 ……………	4
ひかり居宅介護支援事業所リニューアル ……………	3		



守谷市市制施行20周年にあたり 当院が表彰を受けました



野村理事長(左)と松丸守谷市長(右)



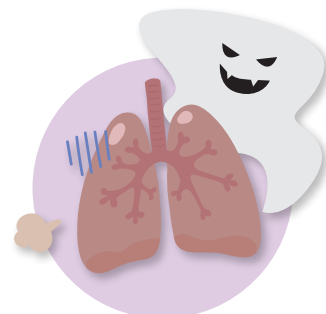
タバコと検診のお話

呼吸器内科 茂手木 寿明

呼吸器内科 茂手木寿明(もてぎとしあき)と申します。科長の鶴重先生と2人体制で肺炎、気管支喘息、COPD、びまん性肺疾患などを中心に診療をおこなっています。昨今は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)患者増加に伴い、COVID-19の診察にもあたっています。

さて、呼吸器内科と聞いてまず思い浮かぶ病気は肺がんではないでしょうか。タバコを吸われている方は一度外来で禁煙を勧められたことのある方もいらっしゃると思います。

喫煙は特に肺がんでは影響が大きく、喫煙により肺がんになる可能性が約4~5倍高まります。男性の肺がんの約7割、女性の肺がんの約2割が喫煙者です。肺がんを予防するには禁煙が最も効果的な方法です。ここ数年で紙タバコから電子タバコに変えた、という患者さんが多くいらっしゃいますが、電子タバコも安全という証拠はありません。この冊子を読んだことが運命と思い禁煙を目指してはいかがでしょうか。さらに、肺がんは進行が早く、早期での発見が不可欠です。そのため毎年の検診受診が必要となります。市町村から郵送されてくるお手紙確認していますでしょうか。検診を毎年受けていたからこそ、早期発見できた患者さんはたくさんいらっしゃいます。検診での胸部レントゲン写真で異常を認めた場合は必ず受診をお願いします。当院でさらにCT検査などで精密検査を行います。肺がんが疑われる場合は高次機能病院に紹介させていただくこともあります。さらに咳が長く続く、息切れがする、口からヒューヒューと音がするなどありましたら初診外来にてお気軽にご相談ください。





ひかり訪問看護ステーション

ひかり居宅介護支援事業所

リニューアル



日頃より、ひかり訪問看護ステーション並びにひかり居宅介護支援事業所をご利用いただき、ありがとうございます。

訪問看護は1996年(平成8年)の開設から25年、居宅介護支援事業所は1999年(平成11年)の開設から22年をそれぞれ迎えることができました。これもひとえに皆様方の支援の賜物であり、謹んで感謝を申し上げます。

私達は現在11名のスタッフで日々業務にあたっています。今年の5月14日には事務所を総合守谷第一病院の裏手に移設しました。ピンク色の外壁が目印で、スタッフが相談して決めたお気に入りの色です。心機一転新しい事務所で頑張っています。

また、今年新しいスタッフを2名迎え入れました。2月にケアマネジャーの中村、4月に事務の森嶋が新たに加わりました。それぞれご挨拶を一言ずつ。

中村

15年以上ケアマネを続けていますが、初心を忘れることなく、少しでも皆様のお役にたてば幸いです。よろしくお願い致します。

森嶋

初めて医療に関わることになり、改めて医療の大切さ、重要さを感じています。皆様のお役に立てるよう、頑張りますので、よろしくお願いします。

これまで私達は利用者様のために誠心誠意努めてきました。今後も努力を怠ることなく、それ以上に努めていくつもりです。開設30年、40年、50年と永く愛していただける事業所を目指していきます。引き続きご指導、ご鞭撻の程よろしくお願い致します。



睡眠時無呼吸症候群をご存知ですか？

循環器内科 安達 亨

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome, SAS)は、睡眠障害/睡眠関連呼吸障害のひとつで、「睡眠中に繰り返し無呼吸(10秒以上の、気道内の気流の消失)の状態を、1時間に5回以上認める」と定義されています。睡眠時無呼吸症候群は、「日中の眠気」という症状を自覚することで診断されることもありますが、無症状のまま、何らかの病気を発症したことを契機に診断されることもあります。特に、狭心症/冠動脈疾患や心房細動、脳梗塞をはじめとする「心血管/脳血管疾患」およびこれらを背景とする「心不全」、糖尿病や高血圧、肥満などの「生活習慣病」と密接に関与していることが知られています。

当院では、2022年4月から、携帯用の睡眠時無呼吸検査装置(図1)を導入し、睡眠時無呼吸症候群が疑われる外来および入院中の患者さんへ、検査(簡易ポリソムノグラフィ、鼻と指先にセンサーを装着していただき、一晚睡眠していただきます、図2)を施行しています。睡眠時無呼吸症候群の診断ならびに重症度の判定を行います。重度の睡眠時無呼吸の診断に至り、適応がある患者さんには、経鼻的持続陽圧呼吸療法(nasal continuous positive airway pressure, nasal CPAP, 図3)の導入の選択肢を説明しています。



図1



図2



図3

日常生活で血圧が高く過ごされている場合や、夜間睡眠中のいびきがひどいと感じている場合(いびきは、ご本人は自覚なく、ご家族など同居する方によって気づかれることがあります)、**日中眠気や疲れやすい場合**など、睡眠時無呼吸症候群が背景に存在する可能性があります。症状で困っている方は、医師へ気軽にご相談ください(担当:循環器科外来)。

睡眠時無呼吸症候群への介入により、心疾患はじめ様々な疾患による体調の増悪を予防して、入院することなくご自宅で元気に過ごしていただけるよう、サポートします。

「健康を保つためには、バランスの良い食事と適度な運動を。」そう耳にすることが多いと思います。しかし、運動の前と後どちらにどんなものを食べたら良いのでしょうか？

今回は、運動する際の食事のタイミングと内容についてご紹介したいと思います。

✓運動前は空腹を避け、しっかり水分補給をしましょう。

どんな運動をするにしても、水分は汗となって失われていきます。脱水や熱中症を避けるために、運動をする前には水やお茶で水分をしっかりと補給しましょう。また、空腹のまま激しい運動をすると、急なエネルギーの消費により、めまいやふらつきなどを起こしてしまう可能性があります。小さなおにぎりやバナナなど、エネルギーとなる糖質を含む食べ物を少し食べると良いでしょう。

✓運動後はバランスの良い食事を摂りましょう。

運動後の体はエネルギーを消費しており、壊れた筋肉を修復しようとしています。必要な栄養素をしっかりと補給するために、まずはバランスの整った食事を摂りましょう。



💡意識するとより良いこと

主菜の肉類は、豚バラ肉などの高脂質なものよりも、鶏むね肉などの低脂質なものを選ぶと良いでしょう。
また、牛乳や豆乳を1杯ほど飲むと必要な栄養素を補うことができます。
1杯が適量ですので、飲みすぎは注意しましょう。

💡注意してほしいこと

プロテインはあくまでも栄養補助食品です。食事の代わりではありません。食べすぎや飲みすぎに注意して、バランスの良い食事を補うものとして摂取しましょう。

主にビタミンやミネラルの供給源で、身体の調子を整えます。野菜は1日350g必要ですが、火を通す料理にすることでかさが減り食べやすくなります。海藻やきのこも組み合わせましょう。

副菜



主菜

主にタンパク質や脂質の供給源で、身体をつくるもとになります。魚や脂質の少ない肉、卵、大豆製品などを食べましょう。

主に炭水化物の供給源で、身体を動かすエネルギー源になります。ごはん、パン、麺類などを適量食べましょう。

主食

汁物

野菜などを入れて具沢山にするといろいろな食品を手軽に食べられます。摂りすぎると塩分が多くなりますので注意しましょう。

リハビリ
元気通信

第44回 マスクの中で呼吸、どうなっていますか？～鼻呼吸のススメ～

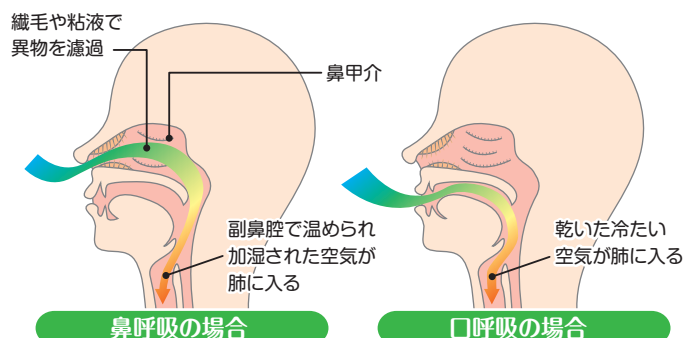
理学療法士 藤崎 英珠芳

コロナ禍でマスク生活も日常となっていると思います。マスクの中で口元への意識は薄れがち…つついつい口、開いてしまっていないですか？口呼吸になると口腔内の清潔が十分に保てず、歯周病や口臭の原因となったり、感染症に対するリスクも高くなりがちです。歯周病が進行すると心臓や循環器疾患、糖尿病、呼吸器疾患、早産・低体重児出産に深く関与するともいわれています。

口呼吸と鼻呼吸の違いは図を見てもうとわかりやすいかと思いますが、鼻呼吸では異物が体内に侵入しないようフィルター機能が備わっていますが、口呼吸ではダイレクトに吸った空気が肺に入っていきます。加湿もされないため、ウイルスの存在しやすい乾燥した空気が体内に入る事になるため、感染症に対するリスクが高くなると考えられています。

鼻腔からは一酸化窒素が分泌されていることがわかっており、一酸化窒素が分泌されることで血管拡張作用、体温上昇、リラクゼーション効果などが期待されます。また、口呼吸に比べ余分な量の空気を取り入れることがなくなり、細胞に適切な量の酸素を行き渡らせることができ、集中力、動きやすさ、姿勢、免疫力、痛みの改善などの効果が期待できます。

強度の高い運動中などは口から呼吸をしないと十分な酸素供給ができないため、無理をせず、鼻呼吸を意識してみたいかがでしょうか。



第45回もお楽しみに！