

みなみ だより

平成30年
夏号 [vol.11]

禁煙外来始めました!	2
睡眠時無呼吸症候群 (SAS) チェックしてみませんか?	3
外科の紹介	4・5
新入職員紹介	6・7
薬剤師の独り言	8
からだにうれしいレシピ11 大根とササミの青じそサラダ	9
新潟南病院は 平成30年11月1日に移転します	10

医療法人 恒仁会
 **新潟南病院**

併設
介護老人保健施設 女池南風苑
在宅介護支援センター 女池南風苑
(指定居宅介護支援事業者)
新潟南訪問看護ステーション
新潟南病院 訪問介護センター
廿高住 にいがたみなみ

〒950-8601
新潟市中央区女池神明1丁目7番地1
TEL (025) 284-2511 (代表)
FAX (025) 284-2080
<http://www.niigataminami-hp.com/>

基本理念：
医療・保健・福祉活動を通して地域社会に貢献し、
社会的責任と与えられた使命を全うします

呼 吸 器 内 科 の 紹 介

禁煙外来始めました!

みなさんは禁煙治療について知っていますか。最近テレビのCMでも、某お笑いタレントさんが呼び掛けているので、ご存知の方も多いかと思えます。「やめられない喫煙は“ニコチン依存症”という病気です。喫煙者は治療を必要とする患者さんです。」という認識のもと、2006年から禁煙治療に一部健康保険が適応されるようになりました。



では、喫煙は何がわるいのでしょうか。喫煙は脳卒中や心筋梗塞のリスクを約3~4倍に高めるといわれ、高血圧や糖尿病の治療を効きにくくするといわれています。また、喫煙を続けることで肺がいたみ、COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気となります。WHOの調査では、COPDは全世界の死因の第4位となっています。また、喫煙を毎日していると、していない人に比べて、肺癌で亡くなる確率が約4.5倍となります。逆に、禁煙をすると、その日から肺癌で亡くなる危険率は徐々に低下します。そのほか、禁煙して1~2か月で咳や痰、ゼイゼイした呼吸が改善するといわれています。そのため、各種学会からは「禁煙は、今日最も確実に、かつ短期的に大量の重篤な疾病や死亡を劇的に減らすことのできる方法」との考えが提唱されています。

禁煙治療に対する保険給付を受けられる条件としては、1)直ちに禁煙しようと考えていること、2)ニコチン依存症のスクリーニングテストが5点以上であること、3)プリンクマン指数(1日喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること、4)禁煙治療を受けることを文書により同意していること、の4つの条件があります。全て該当した患者さんは、12週間に渡り計5回の禁煙治療を行います。まず、初回診察で患者さんと話し合っただけで禁煙開始日を決定します。初回診察から2週間後、4週間後、8週間後、12週間後の計4回、禁煙の実行継続のための治療を行います。禁煙治療のお薬には、貼り薬(ニコチンパッチ)や、のみ薬(バレニクリン)があります。これらのお薬を使うことにより、禁煙に成功する確率が約2倍高くなるだけでなく、離脱症状を抑えながら比較的楽に禁煙ができるといわれています。



現在タバコを吸っているかた、明日から一緒に禁煙治療にトライしてみませんか。禁煙外来でお待ちしています。

呼吸器内科 樋浦 徹

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) チェックしてみませんか？



「夜に十分に寝ているはずなのに、朝起きたときにスッキリしない。」
「大事な会合の途中なのに、眠気がひどくて集中できない。」
「家族からいびきがひどいと言われている。」

といった症状が、
実は睡眠時無呼吸症候群の症状
かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep apnea syndrome: SAS) とは

眠っているときに無呼吸や低呼吸になる病気です。中でも閉塞型睡眠時無呼吸症候群 (OSAS) は、空気の通り道である気道が狭くなるために起こります。眠っているときに呼吸が苦しくなっているため、熟眠感がなかったり、日中の眠気につながります。過去には、運転中の過度の眠気のために事故を起こしたという事例もあります。

また、SASは夜間の血圧を上昇させますので、高血圧の治療をしっかりと受けているのに、SASがあるために血圧がなかなか下がらないことがあります。SASがあることで心血管疾患 (狭心症や心筋梗塞など) や脳血管疾患 (脳梗塞、脳出血など) のリスクを上昇させることが報告されています。

治療方法について

空気の通り道が狭くなる原因には、首・のどのまわりの脂肪沈着や扁桃肥大、舌根 (舌の付け根) ・口蓋垂 (のどちんこ) ・軟口蓋による狭窄があります。代表的な治療としては、CPAPという器械を睡眠時につける方法、マウスピースを付ける方法、外科的手術をする方法があります。それぞれ原因や程度によって治療法が選択されます。あわせて、肥満の方は首・のどまわりの脂肪を減らすために、生活習慣を改善し減量することも必要になります。

SASがあるのか、まずは調べてみましょう！

SASがあるのかどうか、どの程度なのかというのは、一晩ご自宅にモニターを貸し出し簡単に調べることができます。その結果SASが疑われる場合には1泊2日で「終夜睡眠ポリグラフ (PSG)」という精密検査を行い、より正確に調べ診断します。

眠気のセルフチェックに使用するエプワース眠気尺度 (ESS) をご紹介します。

11点以上の方は病的に過度の眠気あり!

11点未満でも慢性的にいびきをかき人、睡眠時に呼吸が止まる人、日中頻繁に眠気を感じる人はSASの可能性がります。

まずはお気軽に内科外来にお問い合わせください。



呼吸器内科 津畑 千佳子

外科の紹介



副院長 外科部長 早見 守仁

新潟南病院外科では、幅広い病気に対し、数多くの手術方法から最も適した術式を選択し、患者さんに満足してもらえる医療を提供することをモットーに日々研鑽を積んでいます。

胃がんや大腸がんといった悪性腫瘍の手術、胆石や胆のう炎に対する手術、虫垂炎の手術などには腹腔鏡手術（傷が小さいため、痛みが少なく、美的にも優れた方法です）も取り入れ、さらに適応の拡大を図っています。

さらに、身近な(?) ところでは、痔核の診療・手術、皮膚の粉瘤（膿がたまっただけもの）の手術、脱腸（鼠径ヘルニア）の手術も外科の診療に含まれます。その脱腸の話をしたと思います。

鼠径部（足の付け根）が、立ったりおなかに力を入れたりした時にふくれていることはありませんか？痛みはある時もないときもあります。また、寝てしまうと知らないうちにふくらみはなくなっていることが多い病気です。赤ちゃんや子供の病気と思われがちですが、成人でも多くみうけられます。



この脱腸という病気、何が悪いかというと、先ほど述べた寝たときにも戻らなくなり、いわゆる「陥頓（かんとん）」という状態を引き起こすことがあるところです。陥頓すると、脱出した腸に血がいかなくなり、すぐに腐ってしまうのです。当然、強い痛みを伴い、緊急手術が必要となります。

そういった陥頓をおこす前に、手術で、腸が出てくる穴をふさいでしまうのが治療の目的になります。昔は周りの筋肉を寄せて縫いつけることで、その穴をふさいでいました。する



と、ツッパリ感が残ったり、術後1か月は重いものを持ちたりしてはいけなかったりしていました。現在はメッシュを用いて穴をふさぐことで、術後の痛みの少ない、早期退院・早期社会復帰が可能な術式を採用しており、再発の少ない安全な手術を行っております。

万が一、そのようなお悩みを抱えている方がいらっしゃいましたら、南病院外科に相談ください。比較的、手術の日程に関しては余裕

をもって対応できる病気ですので、患者さんの都合の良いときに入院手術ができるよう相談させていただきます。

「外科」と聞かれると怖いという印象をお持ちの方もおいでかもしれませんが、南病院外科は相談しやすい雰囲気の中で、医師・看護師ともに親身に対応しています。なんでもご相談いただければと思います。





診療部

新入職員紹介

今年4月からの新しい職員です。皆様よろしくお願ひします。



内科
樋浦 徹

当科では、喘息や肺気腫、肺炎などの一般的な呼吸器疾患の治療から、禁煙外来などの予防的な治療、睡眠時無呼吸外来などの専門外来、そして呼吸リハビリテーションも含めた総合的な呼吸器診療を行っています。



内科
小堺 貴司

専門は血液内科学です。難しい疾患が多いですが、皆様に分かりやすくご説明しながら診療していきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



内科
津畑 千佳子

呼吸器外来、SAS外来のほか、一般内科、感染症の診療も担当しています。丁寧な診療を心がけています。お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。



小児科
佐藤 大祐

こどもと歌が大好きな小児科医です。3歳の息子に翻弄されている父でもあります。お子さんとご家族の辛さや不安に寄り添った医療を心がけております。ご不明な点はなんでもお尋ねください。



整形外科
山本 康行

本年4月から整形外科に勤務しています。それまでは8年間、新潟から中条中央病院まで通勤していました。整形外科の鈴木先生は、手外科の先輩であり、新築の病院も初めてなので楽しみです。どうぞよろしく。

薬剤部



武藤 浩司

17年目の武藤です。お薬の飲み方、これって副作用?など、日頃のお困り事がございましたら、お気軽にお声がけください。

リハビリ部

リハビリテーションを通して患者さんに笑顔と元気を届けられる様に精一杯頑張っていきたいと思ひます。



遠山 岳海



朝倉 辰弥



鈴木 日和



長沼 里奈



放上 清香

看護部

1病棟

思いやりの心をもった看護を提供出来るよう頑張ります。
至らない点も多いかと思いますが宜しくお願い致します。



佐藤 くるみ



田邊 千裕



井浦 かおり



田中 京香



佐藤 志江留



小嶋 優生



山田 愛

2病棟



笹川 華子

3病棟



俵山 千鶴



波田野 衣利



霜鳥 千晶



藤間 ひかる



塚野 実央莉



安達 夏織



澤口 貴代



5病棟



長谷 美千緒



渡辺 絵里



佐藤 理央



関原 悠



塚野 沙希奈



佐藤 晴香



高木 恵里花



vol.8 「脱水症」「熱中症」「熱射病」

毎日暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今回はこの時期に気を付けていただきたい「脱水症」「熱中症」「熱射病」についてお話ししようと思います。

原因と症状

水分と塩分の不足が原因

夏は、気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症に。脱水症を放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

●脱水症

水と電解質（塩分が水に溶解すると電解質になります）で構成される体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に生じます。脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下。必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。また、食欲不振などの原因にもなります。さらに、骨や筋肉から電解質が失われることで、脚がつったり、しびれが起こることもあります。脱水症が、熱中症のさまざまな症状を誘発します。

●熱中症

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。

《熱中症の分類と対処法》

重症度Ⅰ度 めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

<対処法>涼しい場所へ移動・安静・水分補給

重症度Ⅱ度 頭痛・吐き気・体がだるい・体力が入らない・集中力や判断力の低下

<対処法>涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分を補給。症状が改善されれば受診の必要なし。水分を自力で摂取できない場合や症状に改善が見られない場合は受診が必要。

重症度Ⅲ度 意識障害・けいれん・運動障害

<対処法>涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ冷やす。ためらうことなく救急車を要請。

●熱射病

熱中症のひとつ。脱水症がすすみ、体温を調節する働きが追いつかなくなることで40℃を超える高体温になり、脳の体温調節中枢機能が麻痺して起こります。意識障害やショック状態になることも。熱射病がもっとも危険で、死亡することもまれではありません。

熱中症は炎天下だけではない

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときは、どんな時、どんな場所でも注意が必要です。

カリウムが不足すると細胞内が脱水症状に

汗をかくことでカリウムも失われています。カリウムは細胞内液に多く含まれており、失われると細胞内が脱水症状に。細胞内脱水は熱中症になってしまった際の回復に影響を与えます。ナトリウムを排出する働きのあるカリウムですが、汗をかいた時は実は意識して摂りたい栄養素のひとつなのです。海藻類や果物、豆類などに多く含まれています。

治療法とセルフケア

涼しい環境と冷却がポイント

室内では無理はせず、扇風機やクーラーを活用し、適度な気温、湿度を保ちましょう。もし外出先などで体調に異常を感じたら、風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内へ。きついベルトやネクタイはゆるめ風通しを良くし、体からの熱の放散を助けます。皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぎ、体を冷やすのも方法の一つです。いかに早く体温を下げるができるかが悪化させないポイントです。

水だけでなく塩分も補給

一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を引き起こすことも。水分補給をする時には、あわせて塩分の補給も行いましょう。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、また水や麦茶には、塩や梅干しなどを足して塩分も補給しましょう。緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため要注意です。

当院で提供している給食の好評メニューをご紹介します

大根とササミの青じそサラダ

[材料 / 4人分]

- 大根…………… 160g
(約4センチの輪切り)
- 鶏ササミ肉…………… 40g (小1本)
- 人参…………… 40g (中1/2本)
- ノンオイル
青じそドレッシング…………… 30g (大さじ2杯)
- すりごま…………… 4g (小さじ1杯)

[作り方]

- ① 大根と人参は千切りにして軽くゆでておく。
- ② 鶏ササミ肉は軽く茹でて、食べやすく手でさいておく。
- ③ ①と②をボールに入れてノンオイル青じそドレッシング、すりごまを入れて混ぜ合わせる。



[献立のヒント]

ある日の昼食メニュー

- ・中華おこわ
- ・アジのハーブ焼き
- ・大根とササミの青じそサラダ
- ・牛乳

大根をきゅうりに、人参をトマトに代えると夏らしいメニューとなります。

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	31kcal
タンパク質	3.0g
脂質	0.7g
塩分	0.4g



「中華おこわ」と「アジのハーブ焼き」のレシピを順次、掲載していく予定です。お楽しみに！



新潟南病院は 平成30年11月1日に移転します

交通アクセス

新病院は、現病院より南側に直線で約800mのところに移転いたします。バイパス女池インターチェンジを降りて約2分のウオロク鳥屋野南店さん近くです。

● タクシー

- ・新潟駅万代口 約18分
- ・新潟駅南口 約13分

● バイパス

- 女池インターより
新潟中央JCT方面へ約550m

● 新潟交通バス 各線のご案内

上沼公民館前バス停より徒歩5分

- | | | | | |
|--------|----------|--------|------------|----------|
| ・市民病院線 | 新潟市民病院ゆき | ・市民病院線 | <県庁・市役所経由> | 新潟大学病院ゆき |
| ・女池線 | 新潟市民病院ゆき | ・女池線 | <江南高校経由> | 新潟駅南口ゆき |

