

あなたの生命の側にいつも私たちはいます

クローバーだより

医療法人 清和会

長田病院 広報誌

2013年3月発行 Vol.32

ご自由にお持ち帰り下さい



2013年
3月号

医師からのメッセージ • 睡眠時無呼吸症候群について



- FACE・スタッフの横顔「3階病棟」
- 美味しく食べれる健康レシピ「春の定番 桜餅」
- 柳川ぶらり散歩「柳川雛祭りさげもんめぐり」
- PICK UP TOPICS 長田病院からのお知らせ ○ 関連事業所のご紹介
- 外来担当医一覧

病院理念

私たちは、地域と連携した専門医療を提供し
患者さまとご家族の安らぎを確保します

基本方針

- 一、高品質で安全な医療を実践します
- 一、医療連携の徹底を図ります
- 一、患者さまと共に満足と納得の医療を目指します

睡眠時無呼吸症候群について

医療法人清和会 長田病院

呼吸器内科医長
睡眠呼吸センター

樋口 英一

睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に繰り返し呼吸が止まったり弱くなったることにより様々な症状や合併症が起る病気です。肥満傾向の男性に多く発症しますが、やせている方や女性にも起こり、日本に約200万人以上いると推定されています。

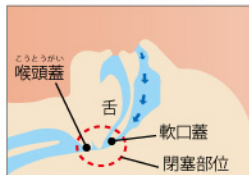
症状はひどいびきや睡眠中に呼吸が止まることですが自分では気が付かない事が多く、一緒に寝ている配偶者の方や旅行先で同室者の方に指摘されてわかることが多いようです。また起床時に頭痛があったり、ぐっすり寝た感じがしなかったり、会議中や車の運転中などにひどい眠気があるなどの症状を伴います。原因はのどが塞がって起こる閉塞性の無呼吸と脳の障害から起こる中枢性の無呼吸に分けられますが、現在多く問題になっているのは閉塞性の無呼吸です。肥満によりのどに脂肪がついて上気道（空気の通り道）が狭くなった方や、扁桃腺の大きい方、もともと顎が小さくのどが狭い方などが睡眠中に筋肉の緊張が緩んで舌の付け根が気道に落ち込むことによつてのどが塞がり、呼吸が止まったり、弱くなったりします。そのために睡眠が浅くなり脳が十分な休養が取れず日中の眠気や疲労感につながります。またのどが塞がり窒息状態となることにより血中の酸素濃度が低下するため、循環器に負担が掛かり高血圧や不整脈、脳卒中の原因になります。その他ホルモンのバラ

ンスが壊れ糖尿病を発症することもあります。

睡眠時無呼吸症候群の確定診断のためには病院に一泊入院していただく終夜睡眠ポリグラフ検査を行います。全身にモニターをつけていただき脳波、血中の酸素濃度、呼吸やいびきの状態などを測定いたします。その結果を分析し、1時間当たりの無呼吸低呼吸の回数などから治療の適応を考慮いたします。この検査で1時間あたり20回以上無呼吸低呼吸がある方はCPAP（シーパップ・持続的陽圧呼吸）療法の適応となります。眠るときに鼻にホースがついたマスクを付けていただき機械で空気による圧力をかけて喉が塞がらないようにする治療です。これによりいびき、無呼吸を止めることにより睡眠の質がよくなり眠気などの自覚症状を改善させ合併症を防ぐことができます。

ひどいびきや眠っている時に息が止まることを指摘されたことがある方や日中の眠気が異常に強い方は睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。当院にて検査から治療まで行なっておりますので是非一度、睡眠呼吸センターにご相談ください。

睡眠時無呼吸の原因



CPAP療法





一番の支援者となるべく、 日々の看護を実践。



3階病棟

3階病棟は看護師30名、看護補助者4名、病棟クーク1名の総数35名のスタッフで運営しています。患者さんは肺炎、気管支喘息、肺気腫、間質性肺炎、肺がんの一般的な呼吸器疾患全般です。急性呼吸不全の超急性期の患者さんから、徐々に終末期へと進行していく疾患の患者さんまで様々ですが、その人にあったケアや生活、環境を患者さん、ご家族と共に考え、一番の支援者になりたいと考えています。

具体的には肺がんに関しては診断と治療の段階から緩和ケアチームと連携をはかり、痛みと不安を和らげ、治療や日常生活が少しでも快適に過ごせるようにと支援しています。また、呼吸リハビリテーションが必要な患者さんや、在宅酸素療法が必要な患者さんが安心して在宅ですごすことが出来るように患者教育や在宅支援にも力を入れています。

また、睡眠時無呼吸症候群については睡眠ポリグラフ検査を実施しています。夕方から翌朝までの1泊入院でお仕事などに支障なく検査をすることができます。

地域応援病院を実現する為に今後も安心安全を基本に笑顔を決やさず日々の看護を実践していきたいと考えています。



がんと診断されたときからの
緩和ケアを目指して

3階病棟はがんの患者さんがたくさん入院されています。がんにはたくさんの苦しみが付いてきます。少しでもその苦しみを軽減して、その人の人生をいきいきと生きていただくために支援をさせていただきます。その中のいくつかを紹介します。

当病棟には2名の院内アロマセラピストがいます。患者さんの好きな香りで痛みのある部位のアロママッサージを行っています。女性だけではなく男性の患者さんからも好評です。

また、誕生日を始めそれぞれの家族の記念する日にはご希望があればビューティフル・アンド・ハッピータイムを開催して楽しいひと時を過ごしていただいています。



▲ビューティフル・アンド・ハッピータイム



♡ つくりかた ♡

- 1 桜の葉は水に漬けて塩抜きし、ペーパータオルで水気をきっておく。
- 2 あんを10等分にし、細長く丸める。
- 3 ポウルにふるった小麦粉・白玉粉を入れ、水を少しずつ加える。
- 4 ③に砂糖を入れ、水で溶いた食紅で好みの色に色づける。
- 5 ホットプレート（フライパン）を温め、サラダ油を薄くひき生地を流して焼く。片面1分くらいずつひっくり返して両面焼く。
- 6 生地が冷めたら、あんを包んで桜の葉を巻く。



春の定番 桜餅

材 料
(10個分)

- ・小麦粉・・・60g
- ・白玉粉・・・15g
- ・砂糖・・・30g
- ・水・・・150ml
- ・食紅・・・少量
- ・こしあん（つぶあんでもよい）・・・250g
- ・サラダ油・・・適量
- ・桜の葉の塩漬け・・・10枚

美味しく健康に 食べれるレシピ Let's 食育

長田病院の
管理栄養士が
体に良いお料理をご紹介します

管理栄養士 水落 美紀



春になったら食べたい桜餅。春を代表するかわいらしいお菓子です。桜餅は関東風（長命寺）と関西風（道明寺）の2種類があります。関東風は小麦粉メインの生地をクレープ状に焼き餡を巻いたもの、関西風はもち米を蒸して乾燥させ砕いた道明寺粉で皮を作り餡を包んだ饅頭状のお餅。最近ではどちらも売られているので、味の好みで選ぶ場合が多くなりました。今回、関東風の桜餅の作り方をご紹介しましたが、みなさんはどちらが好きですか？

柳川ぶらり散歩

10

女の子の初節句を彩る色とりどりのさげもん



▲さげもんは今の小物ポーチですね



▲筆者手作りのミニさげもん

中央の柳川まりは手が込んでいて、幾何学模様の配列は、数学的頭脳がないと出来ませんよね。江戸時代からも女性がかしこかったのがわかります。商店街にもたくさんさんのさげもんが飾ってあります。「還り雛祭り」「柳川きもの日和」「おひな様水上パレード」「おひな様里親さがし」「流し雛祭」と様々なイベントが開催されます。柳川へ是非いでませ。



▲古民家北島、すこい数のお雛様です



▲柳川まり

柳川雛祭りさげもんめぐり

2月11日（祝）～4月3日（水）
柳川市街地 / 柳川商店街ほか

ここ柳川では、女の子の初節句にお雛様と一緒にたくさんさんの「さげもん」を飾り、盛大にお祝いをするのが習わしです。小さな組布団や、市松人形も飾ってあります。

さげもんには、蟬やねずみ、金魚、三番叟、這い人形などがありますが、それぞれに意味があり（ねずみは子沢山等）、伝統のものは下げる順番や個数も決まっているそうです。人生50年より1年でも長生きにとのことで、輪の中央の大きなまりを2個プラスしてぜんぶで51個になっているそうです。

地元やながわを
広報スタッフ「むらかみ」が、
ぶらり散歩して紹介します。



あるといいね、はとはあと。

当施設は「情報公開レベル優良医療施設」として、はとはあと評価の認定4 / Stage-1の第三者認定を受けました。

この病院情報の「健康診断」結果を指針として、利用者のみならず職員へのさまざまな情報提供や相互のコミュニケーションの向上など、透明性を高める諸活動に、病院をあげて取り組みます。



※「はとはあと」とは、病院広報・情報公開評価審査会が行う医療施設情報評価の仕組みです。

ゆつらつと会クリスマス会

12月12日ゆつらつと会クリスマス会が行われました。クローバーオーケストラ（院長を交えてのフルートとバイオリン）による演奏と理学療法士によるリハビリについてのお話、宮永保育園の園児によるおゆうぎが行われました。

園児とのふれあいに患者さんのとびきりの笑顔を見ることが出来ました。



肝炎ケアチーム

患者会

肝炎ケアチーム、患者会が12月13日に開催され、管理栄養士から鉄制限食についての講義、加えて鉄制限のおせち料理の試食会も行われました。試食会は参加された皆さんから好評を得ました。また食事の後には三線による沖縄民謡や「なだそうそう」の演奏や歌があり、皆さんと一緒に口ずさんでおられ、クローバーオーケストラ演奏のコンサートもあり、とても楽しいひと時でした。患者さんと森田医師、スタッフとの質疑応答など活発な意見交換の場となりました。



▲鉄制限のおせち



▲三線による演奏と歌

糖尿病透析予防のご案内

糖尿病は食事療法・運動療法を基本とした治療を適切に行わないと、合併症（糖尿病腎症、糖尿病網膜症、糖尿病神経症など）を発症し、それが進行すると日常生活機能が低下してしまいます。

当院では、専任の医師・保健師・管理栄養士が糖尿病透析予防指導をおこなっています。

ウェブサイトをリニューアルしました

長田病院のウェブサイトがリニューアルされました。見やすくなっています。これからも、いろいろな情報を発信していきますので、よろしくお願いします。



<http://www.seiwakai.info>

緩和ケア病棟建設中です

緩和ケア病棟建設に伴い、騒音や工事関係車両の出入りによる通行の妨げ、駐車場のご利用等、ご迷惑をおかけいたします。ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。





訪問看護ステーション 花水木



手洗いの習慣をつけましょう！

手洗いは、感染予防の第一歩です。手洗いの時間の目安は 15 秒～ 20 秒。親指や小指は洗い残しの多い部位になりますので、気をつけて洗います。帰宅後や食事前、咳やくしゃみの後などにこまめに行うといいですね。手洗いは咳やくしゃみでの飛沫感染、ドアノブやテーブルの表面などのウイルスからの接触感染の予防にも効果的です。自分自身の感染予防だけでなく、他の人を守る予防法でもあります。

介護老人保健施設 シャンティ



シャンティは、全ての利用者の為に在宅復帰に取り組んでいます

介護老人保健施設はリハビリを行い在宅復帰を目指す施設として位置づけられています。一人でも多くの入所者の方が住み慣れた家に帰れるようにシャンティ全職員でリハビリに取り組んでいます。これからも、介護老人保健施設の役割を果たし、ご利用者の笑顔の為に頑張ります。

三橋長田医院



特定健診が3月に追加されました！

昨年6月から11月までの6か月の間に、特定健診を実施しましたが、平成25年3月31日現在の年齢が40歳以上75歳未満の方を対象として3月31日までの1か月間、追加健診を行います。新しく交付された受診券と保険証を持参のうえ受診下さい。後期高齢者健診は、3月31日まで実施中！！

長田病院 ケアプランサービス



介護保険について⑨

介護保険では、1ヶ月の利用料が一定の上限額を超えたときは、超えた分が「高額介護サービス費」として後から支給されます。上限額は世帯の所得によって15,000円、24,600円、37,200円に区分されています。該当した場合は市町村から文書が送付されますので窓口で手続きして頂くことになります。この際領収書が必要です。

認知症対応デイサービス からたち



認知症になっても安心して暮らせるまち

医療法人清和会は、柳川市高齢者等徘徊SOSネットワークに協力機関として参加登録しています。このネットワークは、認知症高齢者の徘徊による行方不明等が発生した場合、関係機関の連携・情報の一元化による速やかな保護を目的として設置されたものです。また、からたちでは認知症対応型の事業所として認知症の人とそのご家族の暮らしの支援に積極的に取り組んでいます。認知症に関するご相談等お気軽にお声かけ下さい！

グループホーム つくだ



節分・豆まき！！

今年も入居者様に、お多福さんや鬼のお面を作ってもらい2月3日節分の日には、職員が鬼や福の神となり、豆まきを行ないました。皆さん楽しく豆まきをされ、たくさん福を呼び込んでいらっしゃいました。また、恵方巻きを食べる時は、南南東を向いて静かに食べられ、今年1年間の健康などを祈られていました。

外来担当医一覧



平成25年2月1日現在

		月	火	水	木	金	土
午前	第一診察室	西 義勝 (循環器)	西 義勝 (循環器)	西 義勝 (循環器)	山田 和子 (健診・内科) ※10:00 診療開始	西 義勝 (循環器)	西 義勝 (循環器)
	第二診察室	木下 正治 (呼吸器・アレルギー)	木下 正治 (呼吸器・息切れ外来)	木下 正治 (呼吸器・せき外来)	木下 正治 (呼吸器・喘息外来)	木下 正治 (睡眠呼吸センター)	樋口 英一 (睡眠呼吸センター)
	第三診察室	森田 恭代 (肝臓・消化器)		岡部 義信 (胆嚢・脾・消化器)	森田 恭代 (肝臓・消化器)	森田 恭代 (肝臓/メタボリックシンドローム)	森田 恭代 (肝臓・消化器)
	第四診察室	東 公一 (呼吸器・内科) ※9:00 診療開始	米光 純子 (呼吸器・内科・健診) ※9:00 診療開始	今村 陽平 (呼吸器)	外山 貴之 (呼吸器)	樋口 英一 (呼吸器)	
	第五診察室		長田 英輔 (肝臓・内科)	長田 英輔 (肝臓・内科)	長田 英輔 (肝臓・内科)	吉岡 慎一郎 (消化器・内科) ※9:00 診療開始	上野 隆登 (肝臓・内科) 第2・第4・第5のみ 中村 徹 (消化器・内科) 第1・第3のみ
	第六診察室	永嶋 美穂 (糖尿病)	永嶋 美穂 (糖尿病)	永嶋 美穂 (糖尿病)	大武 英津子 (糖尿病)	於保 美千代 (糖尿病/メタボリックシンドローム)	
	第七診察室	長田 英輔 (肝臓・内科)	山田 和子 (健診・内科) ※10:00 診療開始	野口 慶 (脳卒中外来)	藺田 和弘 (腎臓) ※9:00 診療開始	永嶋 美穂 (糖尿病)	
午後	第一診察室				山田 和子 (健診・内科) ※15:00 診療終了		
	第二診察室		外山 貴之 (呼吸器)	米光 純子 (呼吸器・内科)	末友 仁 (呼吸器・内科)	谷村 玲子 (呼吸器・内科) ※16:30 診療終了	今村 陽平 (呼吸器)
	第三診察室		森田 恭代 (消化器)		森田 恭代 (肝炎外来)		
	第四診察室	東 公一 (呼吸器・内科)	山田 和子 (内科) ※16:00 診療終了	嶋田 知生 (内科・呼吸器)	藺田 和弘 (腎臓)		
	第五診察室	谷脇 考恭 (脳神経内科)		長田 修一郎 (消化器)		吉岡 慎一郎 (消化器・内科) ※16:00 診療終了	長田 修一郎 (消化器) ※第1は中村医師 中村 徹 (消化器・内科) 第1のみ
	第六診察室	於保 美千代 (糖尿病)	於保 美千代 (糖尿病)	於保 美千代 (糖尿病)	大武 英津子 (糖尿病) ※16:00 診療終了	森田 恵子 (糖尿病)	
	第七診察室					江森 幹子 (健診・禁煙外来)	
(胃) 透視・内視鏡		古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允	古波倉 允	江森 啓悟	古波倉 允
(大腸) 内視鏡		古波倉 允	河野 弘志	古波倉 允	古波倉 允		鶴田 修

長田病院ケアプランサービス
〒832-0059 福岡県柳川市下宮永町523-1
TEL:0944-72-5390 FAX:0944-75-6572