

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査及び治療ができるようになりました

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、眠っているときに呼吸停止や低呼吸になる病気です。睡眠時に症状が現れるため、自覚のない人が多く、放っておくと高血圧や心疾患につながることもあります。さらに、日中の眠気や判断力、集中力の低下から、交通事故等の重大な事故を引き起こすこともあります。

当院では2018年11月より『簡易検査(スクリーニング検査)』『終夜睡眠ポリグラフ検査(精密検査)』『CPAP(持続式陽圧呼吸療法)等の治療』が可能となりました。

「日中いつも眠い」「居眠り運転をしそうになる」「大きないびきをかき、息が止まる」「夜中に何度も目が覚める」等でお悩みの方はいらっしゃいませんか？または、ご家族にこのような症状の方はいらっしゃいませんか？それは『睡眠時無呼吸症候群(SAS)』かもしれません。

詳しく検査をして、正しく治療しましょう！

足立区各種健診実施中

足立区が管理する各種健診(特定健診、後期高齢者健診、がん検診等)を実施しています。区から届いた受診券がそのままになっていませんか？予約の必要はなく、随時受け付けておりますので、受診券、保険証、診察券をご持参の上、受診してください。例年、有効期限間際の『かけこみ健診』や、『有効期限切れで受診できなかった』という患者さんがいらっしゃいますので、お早目の受診をお願いいたします。



健診はお早めに！

編集後記

今回の足立東部病院だより、いかがでしたか？お陰様で、vol.8まで発行することができました。また、今年から始まった健康教室は、好評をいただいております。今後も地域の方々に貢献できるよう、楽しんで学べる教室を目指していきたくと考えております。広報誌では、そのような当院の取り組みをどんどん紹介していきます。さらに、健康管理に役立つ情報も掲載していきますので、ぜひ、ご参考にしてください。そして皆さん、秋の行楽シーズンの予定は立てましたか？積極的に外出することも心身の健康にはとても良いことです。秋を楽しみましょう！

広報委員会一同

医療法人社団厚友会 足立東部病院

《病院理念 人権を尊重し安心と信頼の医療を提供します》

〒121-0816 東京都足立区梅島2-35-16 電話:03-3880-1221
ホームページ: <http://www.adachitobu.or.jp> 腋臭症専用ホームページ: <http://adachitobu-wakiga.com/>

【診療科目】内科 外科 整形外科 脳神経外科 循環器科 消化器科 肛門科

【診療時間】月～金 午前9:00～12:30(12:00受付終了) 午後14:00～17:30(17:00受付終了)
土 午前9:00～12:30(12:00受付終了)

休診 日曜・祝日・年末年始

※詳細はホームページまたはお電話にてご確認ください

足立東部病院だより

インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスが体内に入り込むことで起きる感染症です。かぜとは異なる疾病で、とても感染力が強く、世界規模で流行することもあります。インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3種類あり、流行を起こすのは、主にA型とB型です。特にA型は症状が重く、ウイルスの形をどんどん変えて進化するため、爆発的に流行したり、ワクチンの製造が困難になったりすることがあります。

どうやって感染するの？

インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを鼻腔や咽頭に吸入することで感染します。⇒飛沫感染(ひまつかんせん) ドアノブや手すり、電車のつり革などの環境表面に付着したウイルスに手指が触れ、その手で口や鼻に触れると、粘膜を通して感染します。⇒接触感染



予防のポイント

- ①こまめに手洗いしよう！
外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事の前など、石けんを用いてこまめに手洗いをしましょう。汚染された手で口や鼻などを触らないように気を付けましょう。
- ②人ごみを避け、外出時はマスクを着用しよう！
のどの乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入を抑える効果があります。また、インフルエンザに罹った人や、咳やくしゃみなどの症状がある人は、マスクを着用することで感染を広げにくくする効果があります。
- ③体力を付けよう！
普段からバランスの良い食事と十分な睡眠に心がけ、体力をつけることで免疫力も高まります。
- ④室内を保温・保湿しよう！
インフルエンザウイルスは低温、乾燥を好みます。このため、室温は20～25℃、湿度は50～60%に保つようにしましょう。さらに、教室やオフィスなど多くの人が集まる場所では、1～2時間に1回、換気をしましょう。
- ⑤予防接種を受けよう！
流行が始まる前に予防接種を受けましょう。インフルエンザウイルスには様々な型があるため、100%感染を防ぐものではありませんが、発症しても症状を軽くする効果があります。また、流行のピークに一番効き目が出るよう、11月中旬から遅くとも12月上旬の接種がお勧めです。早く接種しすぎると、流行が収まる前に効き目が切れてしまいます。

インフルエンザかな？と思ったら・・・

乳幼児や高齢者、基礎疾患のある人がインフルエンザにかかると、肺炎を併発したり、基礎疾患を悪化させたりすることがあります。また、自己判断で市販薬や解熱剤を服用すると脳炎などを引き起こすこともあります。インフルエンザが疑われる症状がある場合は、必ず医療機関を受診し、処方された薬以外は服用しないようにしましょう。

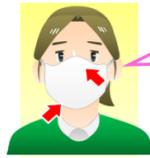
インフルエンザと診断されたら

- ①十分な休養をとる
安静にし、睡眠と休養を十分に取らましょう。
- ②水分・栄養の補給
発熱すると発汗が促され、多くの水分が失われます。スポーツドリンクや経口補水液で、こまめに水分補給しましょう。体力を維持するためにも、食べられるときに、食べたいものを、無理のない範囲で摂取しましょう。
- ③薬は用法・用量を守って服用する
処方された薬は正しく服用しましょう。症状が良くなったからと、勝手に飲むのをやめてはいけません。
- ④感染を広めない
個人差はありますが、発症後5～7日間は感染できる量のウイルスを排出しているといわれています。その間は学校や仕事は休み、外出は控えましょう。また、手洗いをこまめに行い、咳エチケット(次ページ参照)を守りましょう。



できていますか？咳エチケット

1. 咳やくしゃみがあるときはマスクを着用しましょう



マスクは、不織布製の使い捨てタイプがお勧めです。鼻とあごに隙間ができないように装着します。

3. マスクやティッシュがないときに咳やくしゃみをするときは、周の人から顔をそむけ、袖で鼻と口を覆いましょう



手で覆うと、手にウイルスが付着し、その手で触れたものがウイルスに汚染されてしまいます。

2. 咳やくしゃみをするときはティッシュなどで鼻と口を覆いましょう



使用後のティッシュはふた付のごみ箱に捨て、汚れた手はすぐに洗いましょう。

4. 咳やくしゃみの症状がある人に、マスクの着用をお願いしましょう



栄養科だより ～季節のスイーツ～

濃厚！かぼちゃのプリン

1個：285kcal

材料(ココット皿などの耐熱容器4個分)

かぼちゃ	1/6個 (正味200gほど)	<カラメルソース>	
卵	2個	・砂糖	大4
生クリーム	100ml	・水	大2
牛乳	100ml	・足し水	大4
砂糖	大4	・かぼちゃの種	4粒



1. かぼちゃを丸ごとラップで包み、3分ほどレンジでチンする(箸などを刺してみて、すっと通る軟らかさまで)。粗熱がとれたら皮と種とワタを取り除く。

2. ボウルに1. のかぼちゃ、卵、生クリーム、砂糖を入れ、マッシュし、裏ごしする。

3. ココット皿など、耐熱容器に流し入れる。水が入らないように、アルミホイルで**ぴっちり**蓋をする。

4. フライパンにココット皿の半分の高さほどの量の水を張り、沸騰させる。3. を並べてフライパンに蓋をし、弱火で15分ほど蒸す。

Point!

しっかり裏ごしすることで滑らか食感に！



5. アルミホイルを外し、表面が固まっているのを確認できたら、再びアルミホイルで覆い、フライパンに蓋をして5分放置する。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

6. カラメルソースをつくる。砂糖と水を火にかける。ふつふつして、**カラメル色になってくるまで鍋を触らない。**

7. カラメル色になったら足し水を加え、鍋をゆするように混ぜる。出来上がった容器に移し、冷やしておく。

8. プリンとカラメルソースが冷えたら、プリンに好みの量のカラメルソースをかけ、カボチャの種を添える。

ぽってりしたかぼちゃがおいしいよ！



筋肉を動かしやすくするためのストレッチ



1. 天井に向かって大きく伸びをします。
2. 肩をすくめて、ストンと力を抜きます。

リラックスできる肩のストレッチです。



1. 椅子に腰かけ、足を前に投げ出し、上半身を前に倒します。
2. 太ももの裏側と、お尻の筋肉を伸ばします。

立ちすわりの時に活躍する筋肉のストレッチです。



1. 壁に手をつき、片方の足を後方に引き寄せます。
2. ふくらはぎの筋肉を伸ばすように、足首を曲げます。
※安定しない場合は、つま先側に厚手の雑誌などを置いて立つだけでもオッケー。

歩く速さに関連する筋肉のストレッチです。

健康教室開催

平成30年9月15日(土)第3回健康教室を開催致しました。今回は『寝たきり予防』をテーマとし、看護部、栄養科、リハビリテーション科による講義と、体操を行いました。当日は小雨の降る天気でしたが、参加されたみなさまは、とても晴れ晴れとした表情で健康教室を楽しんでおられました。



健康教室スケジュール

参加無料!

- 2018年
 - 11月17日(土) 睡眠障害
- 2019年
 - 1月19日(土) 高齢者に多い鼠経ヘルニア
 - 3月16日(土) チョイもれ防止体操

※日時及び内容が変更されることがあります。ご了承ください。

申し込み先: 足立東部病院医事課
☎03-3880-1221 9:00~17:00
(月~金曜日)

療養病棟のつぶやき

～医療よりもあたたかなケア～

このタイトルは、私自身が最期のときに望むことです。

現在、日本では4人に3人が病院で亡くなっています。そして、療養病棟で最期を迎える方も少なくありません。では、療養病棟の患者様が本当にやってもらいたいことって何でしょう？胃ろうや点滴、酸素吸入でしょうか？

患者様のご家族のなかには、このような医療が行われていると「何かしてもらっている。」と安心し、行われていないと「何もしてもらっていない。」と不安になる方が多くいらっしゃいます。

しかし、高齢者にとって、これらの医療行為は逆に負担となることも多いのです。むしろ、快適な環境調整や、口腔ケア、入浴などの清潔保持の方が大切な場合もありますし、ご本人へのあたたかな声掛けは何よりです。

当病棟のスタッフは、明るくあたたかな声掛けには自信があります。自分もここで最期を迎えたいと思えるような病棟づくりを目指しています。



内科 浅岡 京子