

浴室リニューアル

入院患者様用浴室を4階に新設しました。車いすでも利用できるシャワールームや、水蒸気の約1/100の大きさである、超微粒ミストを用いた、**ナノミストバス**を設置しました。

介助が必要な患者様でも、安心・安全に利用することができます。



超微粒ナノミストが毛穴や角質の奥へ入り込み、汚れを押し出します。



シャワールームは、南向きの窓から陽の光が差し込みとても快適！

注意！入院しないと利用できません

アレルギー検査実施中！

今年も、スギ花粉が飛来する時期になりました。現在日本では、四人に一人が花粉症だといわれており、スギ花粉以外にも鼻炎や目のかゆみなどを引き起こすアレルギー物質はたくさんあります。また、花粉症から果物などの食物アレルギーが誘発されることもあります。

自分に何のアレルギーがあるのかを検査し、正しく治療しましょう！



5～8ml採血し、検査します。1週間程度で検査結果が出ます。予約の必要はありませんので、担当医にご相談ください。

健康教室のご案内

奇数月土曜日に『健康教室』を開催しております。当院の患者様はもちろん、ご家族やお友達、近隣の皆様など、どなたでもご参加できます。お電話にてお申し込み下さい。

次回テーマ
3月16日(土)チョイもれ防止！
～骨盤底筋を鍛えよう～

※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

編集後記

年明けから始まったインフルエンザの流行も、徐々に収束に向かい始めたようです。足立東部病院だよりでは、前回10月号に『インフルエンザを予防しよう！』という記事を掲載いたしましたので、インフルエンザ対策のお役に立てたのではないかと思います。

さて、今回は、昨年11月より開設した『SAS(睡眠時無呼吸症候群)外来』について掲載いたしました。私たち医療従事者も、夜勤があったり、緻密な作業があったりと、睡眠の大切さは日々痛感しています。

毎日忙しく過ごしていると、ついつい睡眠が疎かになりがちですが、私たちもこれを機に自分の睡眠を見直してみようと思います。『健康は良い睡眠から！』

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

サス(睡眠時無呼吸症候群)

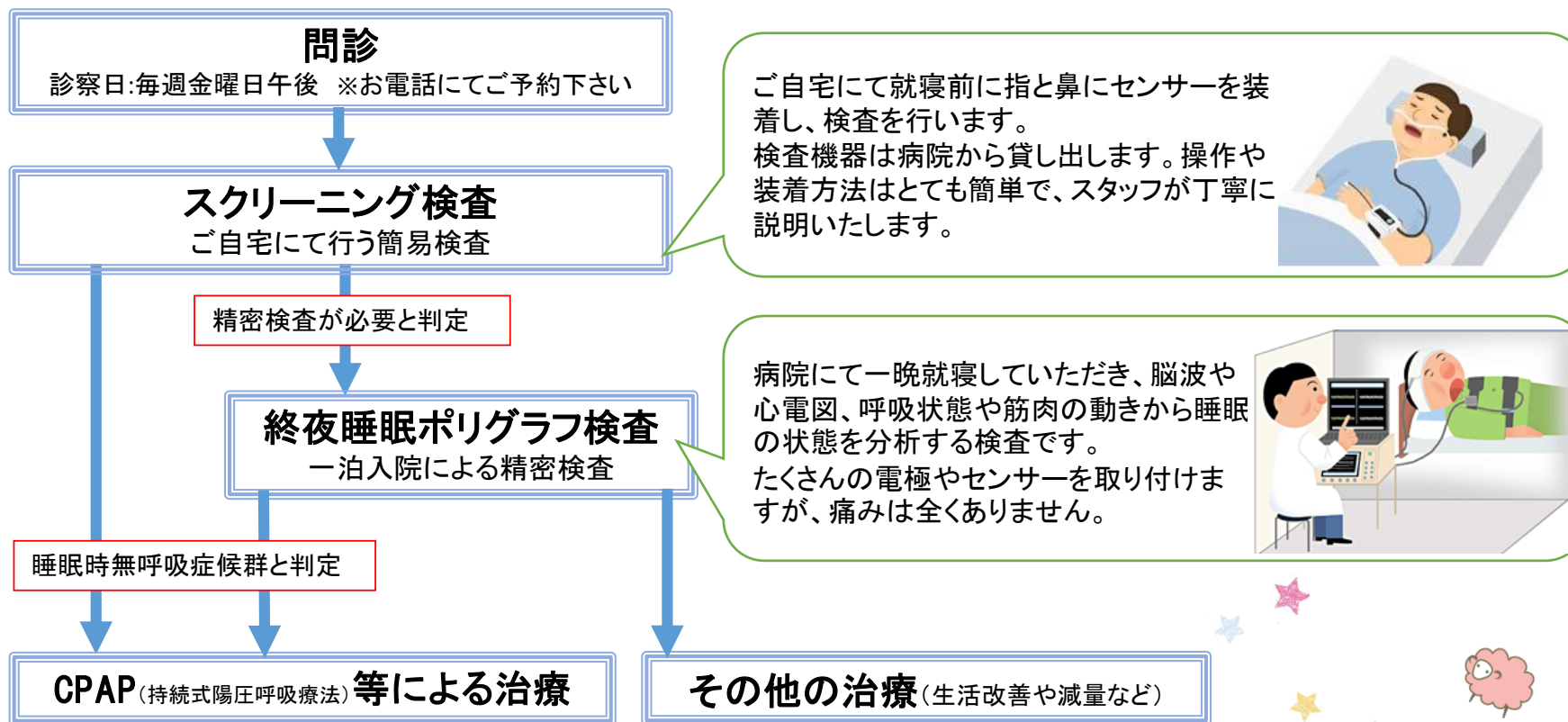
SAS外来を開設しました

SAS(睡眠時無呼吸症候群)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。

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があり、タクシーやバスの運転手などを対象に、政府による積極的な対策が行われています。

診察・検査の流れ



治療方法

生活改善、減量

アルコールは呼吸をする筋肉を弛緩させ、いびきをかきやすくします。就寝前の飲酒は控えましょう。また、肥満傾向にある人は、体重を減らすことで首周りの脂肪が気道を圧迫するのを防げます。

CPAP(持続式陽圧呼吸療法)

機械で圧力をかけた空気を鼻から気道(空気の通り道)に送り、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。



ほかにも、無呼吸防止用のマウスピースを就寝時に用いる方法や、外科手術による治療法があります。

「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？まずはお電話にてご予約を！！

サス
SAS外来専用受付 TEL 03-3880-1258(平日9:00～17:00)

※他院で簡易検査を受けた方で、精密検査が必要な方の受け入れも可能です。

眠気の点数表（ESSテスト）



SAS(睡眠時無呼吸症候群)は、眠っている間に症状が出るため、自分で認識することが困難です。また、家族からいびきや、睡眠中の無呼吸を指摘されても、なかなか受け入れることができない人もいらっしゃいます。

そこで、次の8つの項目に対して、【眠気の状態】を参考に自分にあてはまる数字に○をつけ、数字の合計を記入してください。眠気の状態がチェックできます。

合計点数が高ければ、眠気が強く何らかの睡眠障害の疑いが高くなります。特に、11点以上の方は簡易型スクリーニング検査をお勧めします。

1	座って読書をしているとき	0	1	2	3
2	テレビを見ているとき	0	1	2	3
3	人の大勢いる場所で座っているとき (会議中や映画を見ているときなど)	0	1	2	3
4	車に乗せてもらっているとき (1時間くらい休憩なしでずっと乗っているとき)	0	1	2	3
5	座って誰かと話しているとき	0	1	2	3
6	昼食後静かに座っているとき	0	1	2	3
7	午後横になって休憩しているとき	0	1	2	3
8	運転中、渋滞や信号で止まっているとき	0	1	2	3
合計		点			

【眠気の状態】

0:決して眠くならない 1:まれに眠くなることがある
2:ときどき眠くなる 3:眠くなることが多い

【判定】

5点未満 : 十分な睡眠がとれている } 正常範囲内
5～10点 : 日中軽度の眠気あり
11～12点 : 軽度睡眠障害の疑い } 受診を
13～15点 : 中等度睡眠障害の疑い } お勧めします
16点以上 : 重度睡眠障害の疑い

栄養科だより ～春野菜祭り～

そら豆のほくほくチーズコロッケ 1個当たり:50kcal



材料(3～4人分:10個分)



・ジャガイモ(中) 2個 ・パン粉 大5
・そら豆 8房 (乾燥タイプ)
・ピザ用チーズ 25g ・卵 1個
・塩 小2/3 ・ケチャップ 適量



1. ジャガイモをそれぞれラップで包み2～3分ほどレンジで加熱する。
(箸などを刺してみですっと通る軟らかさまで)粗熱が取れるまで放置。

2. そら豆はさやから取り出し、薄皮の黒い線の反対側に切れ目を入れる。沸騰したお湯で1分半茹で、薄皮をむく。卵は割りほくしておく。

3. パン粉を木ベラを使ってきつね色になるまで乾煎りする。そのまま置いておく。

Point!

ジャガイモは水で濡らせてびっちりラップで包む



4. 1. のジャガイモの皮をむき、ボウルに入れて塩を加えてマッシュする。さらにそら豆、卵、チーズを加え、そら豆が崩れ過ぎない程度にマッシュする。

5. スプーンなどでざっくり10等分に分け、3. のフライパンにのせ、パン粉を掛けたり転がしながらまとわせる。

6. トースターで10分ほど焼いたら完成。

Point!

手で触るとべたつくのでスプーンでコロコロ転がす



安眠体操 ～背骨を柔らかくする～



1.胸椎の運動

指先で肩に触れます。そのまま両肘を近づけていきます。その時に、頭を両腕の間に合わせるようにします。次に、肘と胸を大きく開いて、背骨を伸ばします。



2.背骨側屈の運動

指先を天井に近づけるように伸ばします。上げた腕と反対側に体を曲げていきます。



3.腰椎の運動

足の付け根に手を置きます。おへそを前に突き出すように背骨を曲げます。次に、おへそを引っ込めるように背骨を丸めます。

第5回健康教室 ～脱腸(鼠経ヘルニア)を知ろう！～

平成31年1月19日(土)第5回健康教室を開催しました。今回は、脱腸(鼠経ヘルニア)の基礎知識や、症状、手術方法について、副院長領家俊雄医師による講義を行いました。

参加者のみなさんからは、「入院期間と費用について」や、「再発の割合はどれくらいか」等の質問がたくさんあり、とても活気ある健康教室でした。

講義のあとは、毎回大好評のリハビリテーション科による体操を行いました。



体操にこっそり参加する領家先生。

療養病棟のつぶやき

～その薬、本当に必要ですか？～

療養病棟は、一般病棟や在宅とは違い、使用できる薬に制限があります。たくさんの薬が処方されていた場合、ご本人の病状をみながら薬を減らしたり、ときには中止したりすることもあります。すると、不思議なことにかえって病状が良くなる方がいます。

いつもぼんやりしておられた方。血圧や糖尿病の薬が効きすぎていました。減らすことで覚醒度が増し、元気になりました。

いつも大声で怒鳴っていた方。ご本人もこれではハッピーに見えません。抗認知症薬がかなりの量で処方されていました。減らすととても穏やかに、いつも笑顔で「ありがとう」と仰るようになりました。毎回、山のような薬を飲むのが苦痛な方。減薬したことで負担が減り、その分食事量が増えました。

このようなことはよくあります。今飲んでおられる薬、見直してみてもいいかもしれません。



内科 浅岡 京子