

きずな

- 02 睡眠中の無呼吸は検査が必要です
- 04 患者満足度アンケート調査結果
- 06 病院管理栄養士の仕事について
- 07 管理栄養士がすすめる健康レシピ
- 08 クリスマスコンサートを開催します
院内ディケア「ほほえみ」

リソースナースセミナー



基本理念

「信頼」と「貢献」

思いやりを持った医療を行い、皆様から信頼される病院を目指すことで地域社会に貢献することを基本理念といたします。

基本方針

◎ 患者中心の医療

患者様の権利を尊重し、患者様の視点に立った、患者様に優しい病院となるように努めます。

◎ 自治体病院としての役割

地域の中核病院として地域医療の確保と地域医療水準の向上を図り、質の高い医療の提供に努めます。

◎ 病院機能の充実・強化

医療設備の充実や療養環境などの改善により、病院機能の充実・強化を図り、適切な医療サービスの提供に努めます。

◎ 地域連携

地域の医療者・施設と連携を図り、地域住民の医療・保健・福祉・介護に貢献します。

◎ 職員の資質の向上

職員一同が相互に協力・連携を図り、医療の安全性と医療水準の向上に積極的に取り組み、日々研鑽に励みます。

◎ 働きやすい職場環境

病院職員が誇りをもち、やりがいをもって働き続けられる職場づくりに努めます。

◎ 健全経営

効率的な経営管理を行い、自立した健全経営に努めます。

睡眠中の無呼吸は 検査が必要です

市立湖西病院 耳鼻咽喉科
船井 恒嘉



睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群は睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、様々な合併症を起こす病気です。成人男性の約3～7%、女性の約2～5%にみられます。男性では40歳～50歳代が半数以上を占める一方で、女性では閉経後に増加します。

次の様な症状があると
睡眠時無呼吸症候群が
疑われます。

- 毎晩激しいいびきをかく。
- 睡眠中、呼吸がしばしば止まっていると言われる。
- 朝、頭痛や頭重感がある。
- 日中眠たくなる。日中よく居眠りをする。

睡眠時無呼吸症候群の診断基準は、睡眠中に、10秒以上の気道の空気の流れが止まった状態を無呼吸とし、無呼吸が一晚(7時間の睡眠中)に30回以上、若しくは1時間あたり5回以上です。

睡眠時無呼吸には、上気道が物理的に狭くなり、呼吸が止まってしまう閉塞性睡眠時無呼吸と、呼吸中枢の異常による中枢性睡眠時無呼吸の二つに大別されます。

本稿では全体の9割以上をしめる閉塞性睡眠時無呼吸症候群について解説します。

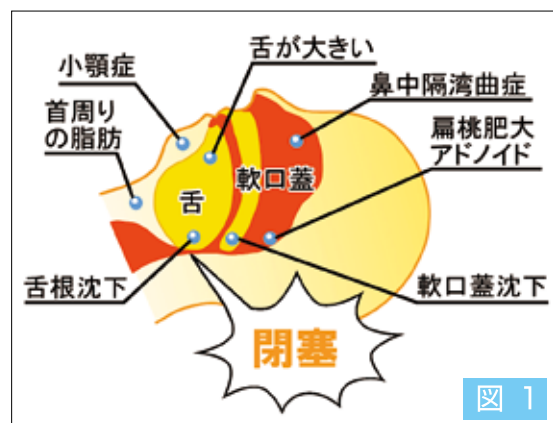


図1に示すような原因により、睡眠中に呼吸が止まるか、気道が狭くなると、体内は酸素不足の状態になります。しばらくして呼吸が再開すると、全身の細胞は酸素化されて正常状態に戻りますが、また呼吸が止まり、そして呼吸が正常に戻るような、低酸素と正常な酸素状態を繰り返す間欠的低酸素血症によって、全身の血管内皮細胞は障害されて炎症へ進展します。睡眠中は体を休め回復させる方向に働く副交感神経が優位になり

ます。しかし無呼吸から呼吸が再開する時に、睡眠中でも脳が覚醒した状態になり、睡眠が分断されて交感神経が活性化されます。睡眠中は本来優位ではない交感神経の活性が高まることで調節機能のバランスが崩れ、ホルモン分泌の異常や全身の炎症につながると考えられています。睡眠時無呼吸による間欠的低酸素血症と睡眠の分断による交感神経の亢進^{こうしん}が大きく関与して、生活習慣病の発生やその悪化に影響を及ぼします。高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病との関連が重要視されています。

睡眠時無呼吸症候群では、深い睡眠をとることができなくなるため、慢性的な睡眠不足の状態となり、昼間の眠気^{めいけ}が出現します。作業や運転中の事故につながります。



検査について

問診の結果、睡眠時無呼吸症候群が疑われると、検査が行われます。検査には簡易検査と精密検査があります。簡易検査では手の指や鼻の下にセンサーをつけて睡眠中の酸素飽和度と、気流やいびき音から気道の狭窄や呼吸状態を測定します。精密検査は終夜睡眠ポリグラフ検査と呼ばれ、簡易検査よりもさらに詳しく、睡眠と呼吸の質の状態を調べます。睡眠中に、口と鼻の気流、血中酸素飽和度、胸部・腹部の換気運動、筋電図、眼電図、脳波、心電図、いびき音・睡眠時の姿勢が記録されます。

治療について

肥満は閉塞性睡眠時無呼吸症の最も重要な危険因子です。減量は常に励行されるべき治療法です。男性は女性に比べて上気道周囲に脂肪が沈着しやすいので、肥満に対する注意がより重要です。ただし減量のみで治療可能である例はほとんどなく、いったん減量しても再度体重が増えることが多く、減量は他の有効な治療法と並行して行う必要があります。

アルコールは上気道の筋の緊張を弛緩させて上気道の抵抗を増幅させますので、就寝前の飲酒は禁止されます。喫煙は気道系に炎症をもたらして上気道の閉塞を誘発するため、禁煙が必要です。睡眠導入剤は、上気道の筋を弛緩させて上気道を閉塞しやすくするので服用には注意が必要です。

軽度な症状にはマウスピースで治療します。歯科で作成された専用のマウスピースにより、睡眠中に下顎を上顎よりも前方に出すように固定させることで上気道を広く保ち、無呼吸の発生を防ぎます。

経鼻的持続陽圧呼吸療法は最も普及している治療方法です。重症に近い中等度と重症の睡眠時無呼吸症例が対象です(図2)。マスクを介して持続的に気道へ空気を送ることで、狭くなった気道を広げることができます。しかし患者の遵守に限界があるため、この装置による治療が継続できなくなる頻度は高いです。乾燥、鼻の刺激感、マスクによる不快感が原因です。

気道を塞ぐ部位を取り除く目的で、少数ですが、小児と一部の成人で、アデノイド・口蓋扁桃摘出術が行われます。

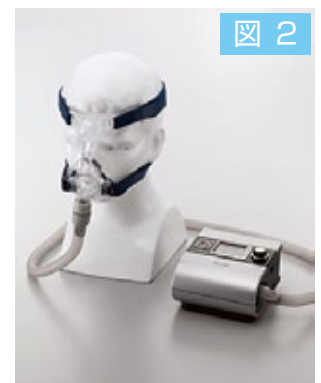


図 2

中等症以上の睡眠時無呼吸症候群を放置すると、10年後には3～4割の方が死亡してしまうと言われています。適切な治療を行えば、これらの生活習慣病は改善されますので、早期の診断と治療が大切です。

いびきがみられる個人のほとんどは、閉塞性睡眠時無呼吸症候群ではありませんが、ご心配な方は、一度簡易検査を受けることをお勧めします。精密検査が必要な場合は、睡眠障害を専門とする病院へ紹介させていただきます。

今年6月から8月実施の

患者満足度アンケート 調査結果

をご報告します



●患者満足度調査について

当院では、患者様が1日も早くお元気になれるよう医療・看護に努めております。患者様の率直なご意見やご要望をお聞かせいただき、今後の病院づくりの参考にさせていただくため、外来及び退院された患者様へ無記名式アンケートをお願いいたしました。この度、結果がまとまりましたので、ご報告させていただきます。アンケート調査へのご協力ありがとうございました。

【表の見方】

「非常に満足」を3点、「満足」を1点、「やや、不満」を-1点、「非常に不満」を-3点として計算(0が平均値)。

- …前年度よりも数値が良くなったもの
- …前年度よりも数値が悪くなったもの

患者様からいただきましたご意見(平成29年9月から平成30年8月まで)への対応の一部を掲載します。ご意見やご提案につきましては、皆様から信頼され、患者様が利用しやすい病院づくりの参考にさせていただきます。

Q. 病棟の廊下の手すりを伝って歩行するときに、壁に埋め込まれている飾り棚の枠と手すりの間の隙間に手が挟まれます。

A. 手すりと壁の隙間を広げ、手が挟まれないようにしました。

Q. 4階病棟の男性トイレを2室同時に使用している場合に、片側のウォシュレットを作動させるともう片方のウォシュレットも作動してしまいます。

A. 専門業者に調整を依頼し、正常に作動するようにしました。

Q. 病棟女性トイレの便座が、低くて座りにくいです。

A. 座りやすいように便座の位置が高いものと交換し、向きを変えました。



外来患者様へのアンケート結果

	平成 28年 434人	平成 29年 432人	平成 30年 433人
1 診察・治療内容	1.4	1.3	1.3
2 医師への質問・相談	2.0	1.9	2.0
3 医師の接遇・対応	1.9	1.8	1.9
4 看護師の対応	1.6	1.5	1.6
5 看護師への質問・相談	1.9	1.9	1.9
6 治療・検査の内容	1.4	1.4	1.4
7 薬剤師・技師への質問・相談	1.6	1.6	1.7
8 薬剤師・技師の接遇・対応	1.5	1.4	1.5
9 受付・会計の業務内容	1.6	1.6	1.6
10 受付・会計の接遇・対応	1.5	1.5	1.5
11 待ち時間について	-0.2	-0.5	-0.4
12 待合ロビーの広さについて	0.9	0.9	0.9
13 待合ロビーの雰囲気・明るさ	1.2	1.1	1.1
14 トイレの清掃状況	1.3	1.2	1.2
15 トイレの使いやすさについて	1.1	1.0	1.0
16 薬局(院外)の待ち時間	0.3	0.2	0.4
17 薬局(院外)での説明	1.3	1.2	1.3
18 院内の臭いについて	1.7	1.6	1.7
19 空調(冷暖房)・照明について	0.9	0.8	1.0
20 玄関ロビーについて	1.2	1.0	1.2
21 交通の便について	0.6	0.4	0.4
22 駐車場について	0.3	0.1	0.3

退院患者様へのアンケート結果

	平成 28年 78人	平成 29年 76人	平成 30年 100人
1 診察・治療内容	1.8	1.6	1.7
2 医師への質問・相談	2.6	2.4	2.3
3 医師の接遇・対応	2.0	2.1	2.0
4 看護師の対応	1.9	2.0	2.0
5 看護師への質問や相談	2.6	2.4	2.3
6 受けている治療・検査の内容	1.7	1.7	1.5
7 薬剤師・技師への質問・相談	2.2	2.2	2.2
8 薬剤師・技師の接遇・対応	1.8	1.8	1.7
9 病室は清潔か	1.6	1.7	1.6
10 病室の雰囲気	1.5	1.5	1.6
11 病室内でのプライバシー	1.4	1.7	1.7
12 食事内容	1.3	1.3	1.3
13 配膳時間	1.8	1.8	2.0
14 入浴施設の快適さ	1.6	1.2	1.3
15 入浴時間や回数の満足度	1.0	1.5	1.3
16 トイレは清潔か	1.4	1.5	1.7
17 トイレの使いやすさ	1.3	1.1	1.5
18 院内の雰囲気	1.6	1.7	1.7
19 病院内の臭い	1.7	1.8	1.6
20 空調・照明について	1.4	1.4	1.5
21 病室・廊下の照明について	1.6	1.4	1.5

Q. 受付の待合ホールが、曇りの日に暗く感じます。

A. 照明器具を取り換え、改善しました。

Q. 1階の正面玄関横のゴミ箱に、ペットボトルのキャップが「燃えるゴミ」と掲示されていますが、4階のゴミ箱には「燃えないゴミ」と掲示されています。

A. 掲示を修正し、「燃えるゴミ」に統一しました。

Q. 駐車場が混んでいて、停める場所がありません。

A. 来院者が多いときは、駐車場に職員を配置し、駐車整理・誘導をして混雑解消に努めております。



病院管理栄養士の仕事について

栄養科 主任管理栄養士 木下 啓子

栄養士に対しての一般的なイメージは「給食のおばさん」ではないですか？

管理栄養士は栄養士とも業務内容は少し異なりますが、管理栄養士の中でも病院や学校・保育園等働く場所によって仕事の内容は異なります。今回は、病院で働く管理栄養士がどんな仕事をしているのか紹介させていただきます。

病院管理栄養士の仕事は大きく分けて、給食業務と臨床業務に分けられます。

1. 給食業務について

入院患者様の食事を作り提供します。

大まかな流れとしては

献立作成 ▶ 材料注文 ▶ 納品・検収 ▶ 調理 ▶ 給食提供 となります。

入院中の食事は治療の一環であり、糖尿病・腎臓病・心臓病等様々な病気に対応した食事を提供する必要があります。また、噛みにくい・飲み込みにくい等食事の形態を変化させ、少しでも食べやすい食事を必要とする患者様もいます。個々の患者様に合った献立を作成し提供しています。

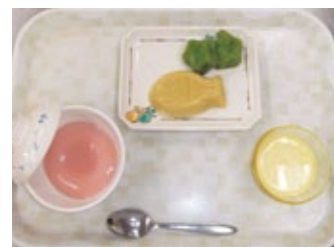
また、病院での食事は入院中の楽しみの1つともなります。美味しく・安全な食事を提供することも、大切な仕事の1つです。

2. 臨床業務について

1) 栄養指導

入院及び外来で栄養指導を行っています。糖尿病・腎臓病・高血圧・脂質異常症等いわゆる生活習慣病と言われる疾患に対する指導が多くなっています。また、当院には透析センターがあり、通院で血液透析を受けている患者様にも毎月1回の栄養指導を行っています。

最近では、飲み込みの状態が悪く、ペーストやゼリー状の食事を提供する割合が多くなっており、退院前にそのような食事の作り方の指導を行うこともあります。



ペーストやゼリー状の食事

2) チーム医療

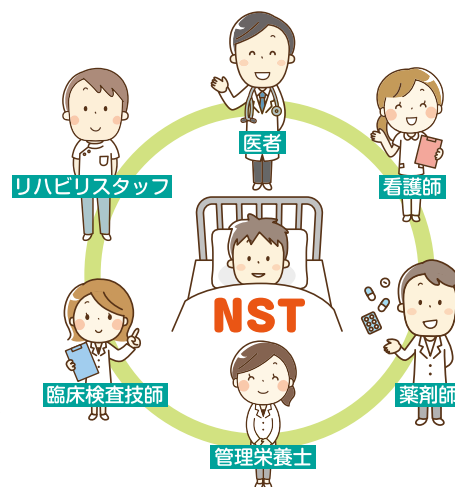
●NST: 栄養サポートチーム

栄養不良状態が続くと、治療効果が半減したり合併症の頻度が高くなったりします。

そこで、医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・リハビリスタッフ等と連携し、栄養状態が悪い患者様等に介入し、食事の内容や形態・栄養補助食品等の検討や提案を行っています。

●褥瘡(じょくそう)チーム

褥瘡とは床ずれの事です。医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフ等と連携し、褥瘡の予防や褥瘡ができてしまっている患者様に対して、どのような処置を行うべきか、どのような栄養が必要か等の検討を行っています。



栄養指導を希望される方、食事についてのご要望・ご相談がある方は、病院スタッフまでお声かけください。

管理栄養士がすすめる

健康レシピ

1食あたり塩分2g未満で
高血圧予防 第4弾!!

1人分の栄養価(2品合計)
エネルギー **288Kcal**
塩分 **1.5g**



鮭と蓮根のオイマヨ炒め

エネルギー **249Kcal** / 塩分 **1.1g**

材料(4人分)

生鮭 3切れ
— 酒 大さじ1/2
A 砂糖 小さじ1
蓮根 180 ~ 200g
しめじ 100g
赤パプリカ 50g
黄パプリカ 50g
— みりん 大さじ1
— しょうゆ 大さじ1/2
B 砂糖 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1/2
— オイスターソース 大さじ1
小麦粉 適量
サラダ油 大さじ2

作り方

1. 鮭は骨を取り、1切れを3等分に切り下味**A**を加えもみこむ。蓮根は縦半分に切り、3 ~ 5mm幅に切る。しめじは石づきを切り食べやすい大きさにほぐす。2種のパプリカは乱切りに切る。
2. 鮭に薄く小麦粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、蓮根としめじと2種のパプリカをさっと炒める。
4. **3**を一旦取り出し油を足して鮭を入れ両面こんがり焼く。
5. 蓮根としめじを戻し入れ、水を少々振り入れフタをして弱火で1分蒸し焼きにする。
6. フタを開けて余分な油をふき取り、パプリカと合わせておいた**B**を一気に入れ全体に絡める。
7. タレが煮詰まり、照りが出たら完成。

秋なすのピリ辛和え

エネルギー **39Kcal** / 塩分 **0.4g**

材料(4人分)

なす 200g(約大2個)
しらす干し 大さじ2
かいわれ大根 1/2パック
削り節 3g
— ごま油 小さじ1
— すりゴマ 小さじ2
— おろし生姜 小さじ1
A しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
酢 小さじ1/2
— ラー油 お好みで

作り方

1. なすはヘタを落として縦半分に切り、切った面を下にして縦に薄切りにし、水にさらす。
2. かいわれ大根は根元を切り落とし、長さを半分に切る。
3. 水を切ったなすをボウルに入れ、**A**を加えて和える。しらす干し、かいわれ大根、削り節を加えて混ぜ完成。

減塩point

マヨネーズやゴマ、削り節などの旨味やコクを利用し、醤油や塩を控えめにしています。香辛料や薬味には塩分がほとんど含まれていません。積極的に利用してください。

クリスマスコンサート を開催します

日時 ● 平成30年12月20日(木) 14:00 ~ 15:00

場所 ● 病院 1 階ロビー

内容 ● 「湖西市民合唱団」による合唱



- ◆当日は、病院職員が作ったバルーンアートをご来院の方にプレゼントします!
- ◆クリスマス週間中(12月1日~ 25日)は、院内にクリスマスツリーの展示などを行います。

院内ディケア「ほほえみ」

～もっと笑顔を増やすために～

高齢化に伴い、認知症を合併した入院患者様が増加しています。落ち着きがなく興奮したり、夜間になかなか眠ることが出来なかったり、日常的に徘徊される方がいらっしゃいます。看護援助の必要量も増加し、対応に苦慮している現状があります。

そんな中、患者様が生活者としての表情を取り戻し、落ち着いた入院生活を送っていただくために何かできることはないかと、平成25年1月から「院内ディケア」を開催しています。現在は月に2回実施し、「歌・工作・体操・ゲーム・散歩」など、参加される患者様に合わせた内容を企画しています。参加された患者様やご家族からは、「いつも楽しみにしている」「表情が良くなった」などの意見があり、スタッフもやりがいを感じています。

生活に潤いと活性化をもたらす事で、入院中でも生活リズムを回復し、身体的機能の維持向上を図り、少しでも笑顔が増えると考え、今後も活動していきます。



健診センターからのお願い
TEL:053-576-1232

健診センターへのお電話が、大変混み合っております。
予約のお電話は、平日13:00 ~ 16:30の間におかけください。