広報誌 2018.05 vol

当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に 「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

睡眠時無呼吸症候群について………1 口腔ケアについて(後編)……2.3

睡眠時無呼吸症候群について 内科医師 横山 尚子

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:SAS「サ ス」)とは、眠っている間に無呼吸(10秒以上の呼吸停止)を 繰り返すことで眠気や倦怠感など様々な症状を来す症候群 のことです。無呼吸が一晩(7時間)の間に30回以上、または 睡眠1時間あたり5回以上で睡眠時無呼吸と定義されていま す。

〈分類〉

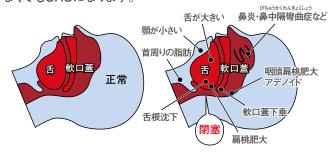
睡眠時無呼吸には空気の通り道が狭くなったり、塞がるこ とにより生じる閉塞性睡眠時無呼吸と、脳からの呼吸指令が 出なくなることで生じる中枢性睡眠時無呼吸とに分けられま す。

中枢性睡眠時無呼吸タイプは稀な病態ですので、以後は 閉塞性睡眠時無呼吸についてお話しします。

〈原因〉

空気の通り道が狭くなる原因としては、顔や首回りの体型 的特徴が関連します。

例えば、顎が小さい、首が短い、首・喉まわりに脂肪が付い ている、鼻炎、扁桃が大きい、舌や舌のつけねが大きいこと、 などがあります。肥満はSASと深く関係していますが、肥満で なくてもSASになります。



〈症状〉

- ① ほとんど毎晩いびきをかくと、言われる
- ② 睡眠中に呼吸が止まると、言われる
- ③ 肥満傾向
- ④ 朝、目を覚ましたときにスッキリしない(熟眠感がない)
- ⑤ 朝起きたときに頭痛がある
- ⑥ 寝汗をかくことが多い
- ⑦ 日中に眠気が強く、目を覚ましているのが辛いことが多い
- ⑧ 体がだるい
- ⑨ 夜間に2回以上排尿に起きる

⑪ 血圧が高い

などがあります。3つ以上の症状が当てはまる人はSASの 可能性が強いので、検査を受けられることをおすすめします。

〈検査・診断〉

問診・スクリーニングにてSASが疑われた場合、自宅で行う ことのできる簡易検査(指先につけるセンサと呼吸センサを 装着)と、入院(1泊2日)で行う精密検査(簡易検査よりも多 くのセンサを装着)があり、睡眠中の呼吸状態の評価を行い ます。

簡易検査では1時間あたりの無呼吸と低呼吸を合わせた 回数である無呼吸低呼吸指数(AHI)が40以上のとき、精密 検査ではより詳細に評価できるため、無呼吸低呼吸指数 (AHI)が5以上であり、症状を伴う際にSASと診断します。

その重症度は精密検査でAHI5~15を軽症、15~30を中 等症、30以上を重症とします。

どちらの検査も長崎病院で行うことができます。

〈治療〉

まず、治療の有無にかかわらず、減量や飲酒を控える、禁 煙、横向きに寝るなど生活習慣の改善は重要です。

軽症の場合には、これらにより無呼吸が軽減することがあ ります。

標準的治療としてはCPAP(持続的気道陽圧)療法があ り、鼻マスクを介し、気道内に圧力をかけることで気道の閉塞を 防ぎ、無呼吸を取り除く治療です。

その他には手術により 狭くなった気道を広げる 外科的治療、マウスピー スを装着する歯科的治 療などがあります。



CPAP療法

夜間における無呼吸・低呼吸による酸素不足は循環機能 に負担をかけ、不整脈、高血圧、心不全、糖尿病が現れ、生 存率が低くなること、日中の眠気のために交通事故や産業事 故などを引き起こす可能性があります。

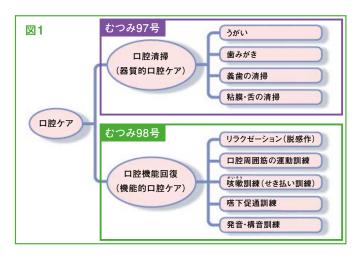
しかし、治療によって、健常人と同等まで死亡率を低下さ せうることが明らかになっています。気になられる方は、まずは 医療機関を受診してください。

前回は、口腔清掃(器質的口腔ケア)についてお話ししましたが、今回は口腔機能回復(機能的口腔ケア)についてお話したいと思います。

『器質的口腔ケア』は、口腔内の歯や粘膜、舌などの汚れを取り除く口腔ケアですが、『機能的口腔ケア』は表情を作る (たとえば笑う)、話す、食べるなどの口腔機能を維持し、さらに その口腔機能を増進させることを目的としています。

その方法としては、舌を動かしたり、顔を動かしたりすることがあります。口や顔の筋肉を積極的に動かすことは、食べる (摂食)、飲み込む(嚥下)、話す(発音)などの機能の衰えを防止します。

口腔機能の低下は、脳血管障害等の疾病によってもみられますが、加齢とともに徐々に衰えていきます。



まずは口腔機能を自己チェックしてみましょう。表1であては まる方に〇を付けて下さい。

当院では、摂食・嚥下(食べる・飲み込む)・言語(話す)機能 に障害のある患者様に対し、リハビリテーションの一つとして 口腔ケアを取り入れています。 いろいろな訓練法があり(図1)、個々の状態に合わせて行います。このような訓練は、脳への適度な刺激で顔の表情がよくなる、物がおいしく食べられる、はっきりと話ができるなどの効果も期待され、口腔機能の改善だけでなく誤嚥性肺炎の予防や全身のリハビリにもつながります。

今回は簡単に行えるものをいくつか紹介したいと思います。 各回数は目安です。

1. リラクゼーション (脱感作)

緊張して力が入ると、動きが悪くなります。力を抜きリラックスして口腔ケアに取り組みましょう。

Ø 深呼吸、肩の上げ下げ、首の運動など・・・。

食べる飲み込む機能のリハビリを目的とした場合、口腔周囲筋の運動訓練や舌体操、発音・構音訓練を組み合わせて食前体操として行うとより効果的です。

2. 唾液腺マッサージ (5回から10回繰り返す)

加齢により唾液の分泌能力が低下したり、内服薬の影響でも口が渇きやすくなることがあります。マッサージをして唾液の分泌を促します。

耳下腺



指全体で 耳の前、上の 奥歯のあたりを 後ろから前に 円を描く

顎下腺



親指を 顎(あご)の骨の 内側の柔らかい 部分に当て、耳の 下から顎の下まで 順番に押す

舌下腺



両手の 親指をそろえて、 顎の下から 軽く押す

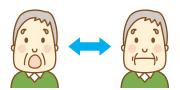
●表1

1	固いものが食べにくいですか	1. はい	2. いいえ	
2	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ	
3	口が渇きやすいですか	1. はい	2. いいえ	
4	薬が飲み込みにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ	
5	話す時に舌がひっかかりますか	1. はい	2. いいえ	
6	口臭が気になりますか	1. はい	2. いいえ	
7	食事にかかる時間は長くなりましたか	1. はい	2. いいえ	
8	薄味が分かりにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ	
9	食べこぼしがありますか	1. はい	2. いいえ	
10	食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	1. はい	2. いいえ	
11	自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか	1a. どちらもできない		
		1b. 片方だけできる		
		2. 両方で	きる	

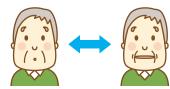
(1および1a・1b)のいずれかがある場合は口腔機能が低下している可能性が高く、注意が必要。

3. 口腔周囲筋の運動訓練(各10回)

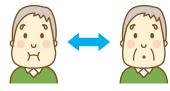
口腔周囲筋の運動を行なうことは、筋肉の動きの改善につながり、口腔機能の改善にもつながります。



ロを開けたり、 閉じたりを 繰り返す。



口をすぼめたり、横に引いたりする。



頬をふくらませたり、 すぼめたりする。

4. 舌体操(各10回)

舌の動きがスムーズになると、食べものをかんだり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌もスムーズになります。







舌を出したり、引っ込めたりする。

口の両端をなめる。

5. 咳嗽訓練(咳払い訓練)

誤嚥した時、また、その恐れがある時に、食物を吐きだすため の咳の練習です。

お腹を押さえて「エヘン」と咳払いをします。

6. 嚥下促通訓練

飲み込みがなかなか起こらない方に対して行います。

のど仏を左右から上方に摩擦刺激することで、飲み込みに関する筋肉へ働きかけ嚥下反射を誘発させるのが目的です。実際に食べている場面で飲み込みが起こらない時に使用します。

7. 発音・構音訓練(パタカ体操) 各音を10回×3 パタカを10回繰り返す

食べものを上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるため の運動です。加齢に伴い筋肉が弱ってくると、口の周りの筋肉 や舌の動きが悪くなります。その予防・改善が目的です。



- 唇をしっかりと閉じて出す音です。
- 唇は食べ物を口の中に摂り込んで、こぼさないようにする役割があります。



- 舌の先を使って出す音です。
- 舌を前に出す力を鍛えることで、舌で食べ物を摂り込み口の奥へ運びやすくなります。



- 舌を喉の奥に引くことで出す音です。
- 舌を後方へ引く力を鍛えることで、舌の根を使いのどの奥に運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶことが出来ます。

口腔ケアをすると…



2回にわたり口腔ケアについてお話しさせていただきました。 口腔機能の低下を予防すると、全身の健康を保つだけでな く、生活の質が向上すると言われています。

口腔ケアで口の中から健康を目指しましょう。

4月からの新しい医師の紹介



なかむら いずみ 中村 泉先生

患者様の声を聞き、必要な治療を適 切に行うよう尽くさせていただきます。 よろしくお願いいたします。

専門領域 呼吸器

資格等 日本内科学会会員・日本呼吸器学会会員



香川 真由子先生

何でも相談しやすい外来を心がけています。よろしくお願いいたします。

専門領域 呼吸器 資格等 日本内科学会認定医

糖尿病教室『糖尿病をよく知ろう』

~糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために~

日 時:5月19日(土) 13:30~15:00

場 所:長崎病院ヘルスケアセンター 1階

演 題:1. 糖尿病合併症とその予防 ~脳卒中、心筋梗塞、足壊疽を予防するために~

講師:日本糖尿病学会専門医 原 均

2. 食事療法の大切さ ~バランスの良い食事について~

講師: 広島県糖尿病療養指導士・管理栄養士 能勢 実穂

事前の申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください

生活習慣病予防教室

『健康寿命をのばすために!』

時:6月22日(金) 14:00~15:30 日

場 所:三篠公民館 TEL&FAX 082-237-3077

演 題:高血圧について

講師:長崎病院副院長 住田 公昭

講義終了後脳トレ体操とストレッチを行います。

三篠公民館に予約が必要です

禁煙治療を始めませんか? ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

		月		火	水	木	金	±		
午前	内 科 【第1診察室】	住 田		長崎	原	住 田	長崎	原		
	内 科 【第2診察室】	松本	原 (第2·3·4·5週)	赤木	香川	中村	佐藤	住田 (第1·3週)	香川 (第2・4週)	佐藤
	皮膚科·熱傷 【第3診察室】	戸田		身原	身原	身原	身原	身原 (第1·3·5週)	森田 (第2·4週)	
午(内 科 【第1診察室】	熊谷		中村	赤木	熊谷	香川	赤 木 ^(第1·3週)	熊 谷 (第2·4週)	中村 (第5週)
	内 科 【第2診察室】	本 淨 〈神経內科〉				金谷(神経內科)	箱 田 * 〈リウマチ・痛風〉			
	皮膚科•熱傷 【第3診察室】	浪花		入福	大 谷 (熱傷のみ)	高萩	末岡	目賀		

2018年5月1日現在

- ○熱傷(やけど)は全日診療しています。水曜日午後は熱傷のみの診療で皮膚科の診療はありません。
- ○*診察週、曜日が変動することがありますので事前にお問合せください。 ○〈 〉は専門外来です。
- ○都合により急遽担当医が変更する場合もありますので、お問い合わせください。 電話082-208-5801 外来受付まで

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院

お 知

5

tt

- •内科(循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど)
- •皮膚科・熱傷センター
- •リハビリテーション(理学療法·作業療法·言語療法)

☎082-208-5801(代)

長崎病院ヘルスケアセンター

(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)

☎082-208-5791(代)

みささ文化ビル

- •トータルヘルスセンター HOPE (厚生労働省指定 運動療法施設)
- **2**082-238-1756
- •居宅介護支援センター
- ☎082-230-8181(担当:滋野)
- •訪問看護ステーション ながさき ☎082-230-8183(担当:久保田)

ほほえみの郷

- •グループホーム あいあいホームながさき ☎082-532-6636(担当:荻原)
- •デイサービスセンター ほほえみながさき
- **2**082-532-6630
- (担当:安永·梶谷)

基本方針

- 1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
- 2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
- 3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
- 4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
- 5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される 医療機関となるよう努めます
- 6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう 努めます

患者様の権利

- 1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
- 2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
- 3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
- 4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
- 5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利(セカンドオピニオン)
- 6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利





医療法人 厚生堂

〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号

JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、西区民文化センター向い

駐車場完備

TEL 082-208-5801(代) FAX 082-208-5821

診療時間 午前8時30分~12時/午後2時~5時30分

休診日 日曜日·祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp 長崎病院 広島



