

さんま通信

秋



厚生中央病院だより 第31号 2012年

感染対策委員会の紹介

感染管理認定看護師 久保田 早苗

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、皆様におかれましては健やかにお過ごしのことと存じます。朝夕はめっきり冷え込んできており、体調を崩しやすい季節となってきました。

今回は、当院の感染対策委員会活動内容と冬季に流行するインフルエンザの予防策について紹介させていただきます。

感染対策委員会は病院内で起こる感染を防止し、安全に医療を提供するため、医師5名(うち、感染制御医師3名)、感染管理認定看護師2名、臨床検査技師1名、薬剤師1名、事務2名で活動しています。

委員会では、患者様の安全の確保と医療の質の保証を第一の目的とし、患者様や家族・面会者、職員など、病院内に関わるすべての人を感染から守り、様々な職種と連携を取りながら、現場に必要な感染対策や必要物品等の検討および

推進を行っております。また、病院内のみならず、他施設からの相談にも対応し、現場で実践可能なアドバイスも行っています。感染症を起こすことは、患者様にとって入院が延長し社会復帰の遅延や経済的負担となり、さらに家族においても、心身の負担は図りしれないものとなります。感染対策は病院職員だけでなく、病院へ受診される方、入院される方、面会の方など病院へ来られるすべての方の協力が必要です。基本は手洗いをきちんと行うことです。目に見える汚れがない、近くに手洗い場がない場合など、病室の入口や受付等に置いているアルコール製剤による手指消毒が有効です。本来の病気に加えて感染を起こさないようみなさまにもご協力お願いします。これからも安全で快適な医療を提供できるよう活動していきたいと思っております。

予防Point①

マスクを着用する



予防Point②

帰宅時は必ず手洗いをする



簡単にできる6つのインフルエンザ予防法

予防接種



流行期の前に予防接種を受けることは感染リスクを軽減させる効果があるとされています。また感染した場合でも症状が軽くなります。特に、高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすいので、医師と相談のうえ、接種されることをおすすめします。

当院のインフルエンザの予防接種は10月より開始しています。

予防Point⑥

流行期はできるだけ人混みを避ける



予防Point③

帰宅時は必ずうがいをする



予防Point④

部屋の乾燥に気をつける(湿度は60~70%が良い)



予防Point⑤

バランスの良い食事や十分な睡眠をとる



目次 contents

簡単にできる6つのインフルエンザ予防法 1

睡眠時無呼吸症候群-SAS-とは 2~3

クリスマスコンサートのご案内 4
三田町会のお祭りに参加しました

どうしてさんま通信なの？

目黒で野駈けをしていた殿様が、初めて召しあがる“さんま”にいたく感激。お城で再び食べてみたが、美味しくないと。即座に『さんまは目黒に限る！』当院も“目黒のさんま”でありたいとの願いを込めて。

睡眠時無呼吸症候群-SAS-とは

総合内科医長

小野 啓 資

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) は、睡眠中に呼吸が一時停止した状態 (無呼吸) や停止しかけた状態 (低呼吸) が何度も繰り返される病気です。

睡眠中に呼吸が止まる事で酸素不足になったり、睡眠途中で目が覚めたりするために、十分な睡眠時間をとって深い睡眠ができず、日中の眠気や倦怠感による判断力の低下を来し、交通事故をはじめ重大な事故の原因となり得ます。過去に起きた歴史的な大事故のうちのいくつか、例えば1979年のスリーマイル島原発事故、1986年のスペースシャトル・チャレンジャー号爆発、同年のチェルノブイリ原発事故は、スタッフの中にSASの患者がいて居眠りをした事が一因であったとされています。

わが国でも2003年2月、山陽新幹線の列車が停車すべき駅でオーバーランして自動列車制御装置により緊急停止した事故が発生し、この列車の運転士がSASの患者であった事から、広く知られるようになりました。重大事故の原因となるばかりではなく、睡眠中の酸素不足により心臓や脳に負担がかかり、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害を引き起こす事がわかっており、この病気を放置する事により、生命が脅かされる危険性すらあるのです。

米国の調査では、米国男性の4%、女性の2%がSASであるとされ、日本でもそれと同程度かそれ以上の患者がいると推測されており、決して稀な病気ではありません。

SASの診断

SASには睡眠時に体が横になる事で、重力により上気道が物理的にふさがり発生する閉塞型SASと、脳内の呼吸中枢の障害による中枢型SASがありますが、ほとんどは閉塞型です。閉塞型SASで病院を訪れる患者さんの訴える症状で最も多いのは、“イビキや呼吸が止まっているのをそばで寝ている人に指摘され

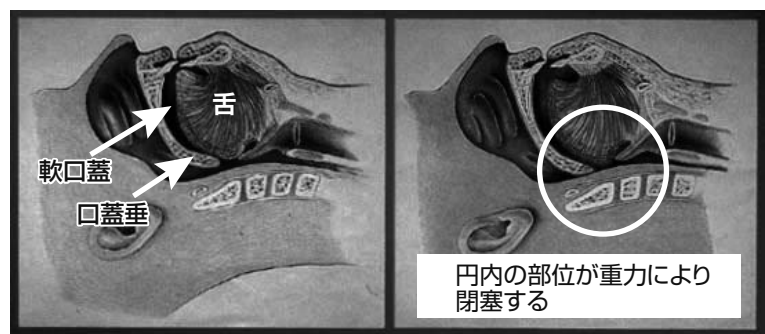


図1

た”というものです。そのほか日中の眠気、倦怠感、起床時の頭痛等の症状があります。上気道を構成する軟口蓋、口蓋垂、舌などが、横になったときに閉まってしまうためにイビキや、一時的な呼吸停止が発生するのです(図1)。

診断は、夜間のいびきや呼吸停止、日中の眠気などの自覚症状に加えて1時間当たりの無呼吸または低呼吸の回数が5回以上か、自覚症状の有無にかかわらず1時間当たり15回以上認められる事によってなされます。1時間当たりの無呼吸または低呼吸の回数が多いほど重症度が増します。

無呼吸と低呼吸を検査するには、まず簡易睡眠検査 (自宅で施行可能) を行って大まかな睡眠時の無呼吸

または低呼吸の回数を把握し、必要であれば一晩入院して頂き、ポリソムノグラフィー（PSG、図2）を追加して診断を進めます。

SASの治療

軽症の場合は、舌が下に沈むのを防ぐための口腔内装具（マウスピース、図3）、ある程度重症の場合は、睡眠時に鼻にマスクを装着して風を送り込み、ふさがった上気道を押し広げる機械を用いる持続陽圧療法（CPAP；シーパップ、図4）を行います。太っている方は上気道に脂肪がつき、上気道が閉塞しやすくなるため、減量が必要です。仰向けに寝ると重力の関係で上気道が塞がり易くなるので横向きに寝てもらうように指導する事もあります。また不眠解消の為に寝酒をする方がいますが、アルコールは上気道の筋肉をゆるめるためにSASを重症化させるので禁止させ、飲酒は就寝3時間前に切り上げるように指導します。更に、扁桃腺の著明な肥大がある場合、左右の鼻の穴のしきり（鼻中隔）が曲がって鼻呼吸がしにくくなっている場合は耳鼻咽喉科的な手術が必要になる事があります。



図2：ポリソムノグラフィー（PSG）

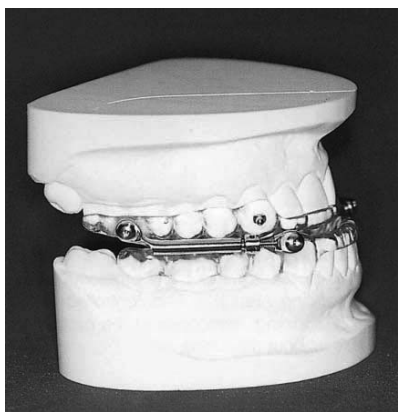


図3：口腔内装具（マウスピース）

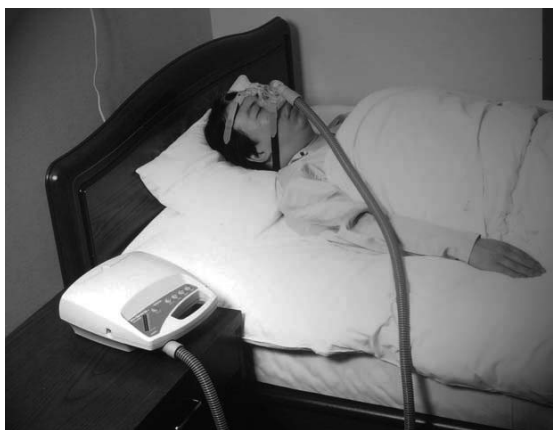


図4：持続陽圧呼吸療法（CPAP）

小児のSAS

小児のSASは成人のSASとはいくつかの点で異なった特徴が見られます。

症状は日中眠気に加え、集中力の低下による多動（落ち着きのなさ）、攻撃的行動（キレやすい）、夜尿等が見られます。また小児のSASの原因の大多数は扁桃腺や咽頭扁桃（アデノイド）の肥大であるため、治療の主体は耳鼻咽喉科的な手術です。当院の耳鼻咽喉科では小児のSASの診療を積極的に行っています。

当院では総合内科、耳鼻咽喉科により、月曜日～金曜日の午前外来でSASの専門外来を開いております。夜間のいびきや呼吸停止、日中の眠気、倦怠感、起床時の頭痛等の症状があり、ひょっとしたらSASでは？と思いましたら、お気軽にご相談ください。

外来担当

月：小野（総合内科）、火：萩原（耳鼻咽喉科）、水：小野（総合内科）、木：横山（総合内科）、金：萩原（耳鼻咽喉科）

初診：総合内科（月、水、木） 午前10：00～10：20、11：00～11：20

耳鼻咽喉科（火、木） 午前 9：30～10：00、10：30～11：00、11：30～12：00

PSG入院：月～火曜日、水～木曜日

クリスマスコンサートのご案内

恒例になりましたクリスマスコンサートを下記のとおり開催いたします。
演奏は病院職員を主に、患者さまのグループやご近所の方など幅広く、演奏の他に様々な催し物もご用意しておりますので、お誘いあわせのうえお気軽にお越しください。

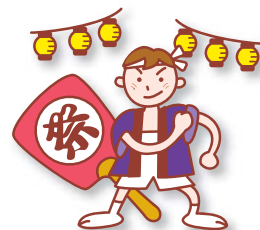
予約は不要でどなたでもご参加いただけます。



開催日時：平成24年12月25日（火曜）16時から
開催場所：厚生中央病院 1階ロビー

三田町会のお祭りに参加しました

9月16日（日曜）、毎年恒例の三田町会のお祭りに参加しました。当日は晴天にも恵まれ、残暑厳しい中ではありましたが、ご近所の方や入院中の患者さまなど多くの方からご声援をいただき、三田町会の方々と職員が御神輿を担ぎ、病院正面玄関まで練り歩きました。



病院の理念

- ・私たちは、心の通った温もりを感じる医療を目指します。
- ・私たちは、組合被保険者ならびに地域の人々の健康と福祉に貢献します。
- ・私たちは、病院機能の充実を図り、サービス向上のため日々研鑽します。

基本方針

「健全な経営と安全で質の高い地域中核病院を創造する」

行動目標

- ・私たちは、患者さんから選ばれる病院を創り上げる。
- ・私たちは、効率的で質の高い安全な医療を構築する。
- ・私たちは、安心と誇りを持って働き、一番大切な人を受診させたい病院にする。

患者さんの権利

- ・最良の医療を受ける権利
- ・病気について、理解可能な言葉で説明を受ける権利とその説明に対して意見を述べる権利
- ・プライバシーが守られる権利
- ・転院の権利
- ・診療情報の開示を求める権利

患者さんの義務

- ・自己の療養に関して病院職員に協力する義務

