

ヤッほう



2022. Summer

Vol.4

皆さまと ほうじゅをつなぐコミュニケーションツール

特集

睡眠時無呼吸症候群

あんしん相談センターを活用しよう

ほうじゅのエキスパート
磁気共鳴専門技術者

あなたは大丈夫？自分では気づかない危険な病気...

すいみんじ むこきゅう しょうこうぐん zzz

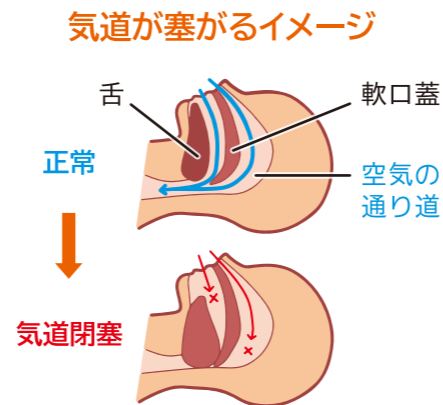
睡眠時無呼吸症候群

Chapter

1

睡眠時無呼吸症候群とは？

「睡眠時無呼吸症候群（以下、睡眠時無呼吸）」は、睡眠中に呼吸が止まる状態を繰り返す病気です。10秒以上の無呼吸が一晚に30回以上、または1時間あたり5回以上あると睡眠時無呼吸と診断されます。原因の多くは舌や軟口蓋が下がり、気道が塞がる（狭くなる）ことで起こります。自覚しにくいいため、検査や治療をせずに放置されていることも多く、国内潜在患者は940万人以上と推計されています。



Chapter

2

主な症状

睡眠時無呼吸になると下記のような症状が現れます。当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

自覚症状

🌙 夜間就寝中

- 息苦しさを感ずる
- 夜間何度も目が覚める
- 寝汗をかいている

🐔 起床時

- 口が乾いている
- 頭がズキズキと痛む
- 熟睡感がない
- 体が重い

☀️ 日中の活動中

- 強い眠気がある
- 倦怠感がある
- 疲労感がある
- 集中力が続かない

周りから指摘される症状

- いびきをかいている
- 呼吸が乱れたり止まったりしている

家族などからの指摘で気がつくこともあります。お互いに確認してみましょう。



Chapter

3

放置することのリスク

睡眠時無呼吸により酸欠状態になると、全身に酸素をめぐるため心臓や血管にも負担がかかります。長期間この状態が続くことで様々なリスクがあります。

健康な人との比較

高血圧

1.4倍

脳梗塞

3.3倍

夜間突然死

2.6倍

交通事故が7倍に!?

居眠り運転による交通事故率は健常者の7倍ともいわれ、実際に国内でも睡眠時無呼吸を原因とする重大事故が起こっています。新幹線の運転士が走行中に約26kmに渡って居眠りをしていた例や、ツアーバスの運転手が高速道路で事故を起こし、乗員乗客40名以上が死傷した例などが挙げられます。

「糖尿病」や「心不全」、「認知障害」などのリスクも高まるといわれています。



Chapter

4

検査～診断、治療の流れ

自覚症状や周囲からの指摘があったら早めに「呼吸器内科」を受診しましょう

睡眠時無呼吸は「呼吸器内科」で診療しています。診断には、まず自宅で手軽にできる簡易検査を行います。その後の精密検査は、個室に入院して行う場合もありますが、当院では自宅での検査にも対応しています。

診察

✓ 簡易検査

- 酸素飽和度を調べる検査
- 気道の狭窄や呼吸状態を調べる検査 など

明らかな症状あり

✓ 持続陽圧呼吸療法（CPAP療法）



睡眠時に特別な装置を用いて空気を気道へ送り、圧力をかけて空気の通り道を確認する治療法です。睡眠中の無呼吸やいびきが減少し、症状の改善が期待できます。ただし、機器による症状改善のため、継続して使用する必要があります。

要精密検査

✓ 精密検査（PSG検査）

- 口・鼻の気流 ● 酸素飽和度 ● 筋電図
- 眼電図 ● 心電図 ● 脳波 ● いびきの音
- 睡眠時の姿勢 ● 胸部・腹部の換気運動 など

中等症～重症

軽症～中等症

✓ その他の治療

- マウスピース
- 外科的手術 …（肥大した扁桃の切除など）
- 生活習慣の改善 など



治療への保険適用の有無は病状によって異なります。診察時にご確認ください。



睡眠時無呼吸症候群 担当医より

自分では気づきにくい睡眠時無呼吸ですが、いびきが止まり少しの間呼吸をしていないなどは、ご家族など周りの方が気づいてあげられる症状です。また、日中に強い眠気が出るなどの自覚症状もあります。あれ、おかしいかも？と思った方は、早めに病院を受診いただき、お気軽にご相談ください。呼吸器専門医として、一人ひとりの症状に合わせた診療を行います。



日本内科学会 認定内科医
日本呼吸器学会 呼吸器専門医・指導医

おさな い かずひろ
長内 和弘

呼吸器内科 外来担当日（診察は午前のみ）

曜日	月	火	水	木	金
担当	長内	木場	長内	長内	大倉

受診に関するお問合せ

【芳珠記念病院 内科外来】
TEL. 0761-51-5551（代表）

ひとりで抱え込まないで、まずは相談を！

あんしん相談センターを活用しよう



能美市には、高齢者、障害のある方、生活に困窮している方の総合相談・支援を行う「あんしん相談センター」があり、根上・寺井・辰口の3ヵ所に設置されています。保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーの各専門職が常駐し、介護・福祉・保健医療など様々な相談に対応。適切なサービスが利用できるよう支援します。

対応できる相談の内容

- 介護の仕方がわからない
- ひとり暮らしが心配になってきた
- 足腰が弱くなってきた
- 在宅で使える介護保険サービスを知りたい
- 認知症について知りたい など

★「あんしん相談センター」での相談は全て無料です
取得した個人情報、適正かつ安全に管理・運用します



高齢者 に関する 相談

生活 に関する 相談

- 生活に困窮している
- 年金生活中に受けられるサービスを知りたい
- 日常の金銭管理について手伝ってほしい など

障害 に関する 相談

- 身の回りのことができず困っている
- 障害福祉サービスを利用して働きたい
- 相談できる人を紹介して欲しい など

相談の例

【Aさん】

相談

あんしん
相談センター

提案

Aさんは一人暮らしをしており、ある日転倒して手首を骨折、入院して手術を受けた。数週間後に退院したものの、これまでのように家事や入浴ができず困っている。

- 介護保険の申請
- ホームヘルパーによる家事支援の導入
- リハビリを兼ねたデイサービスの利用

センターのスタッフが介護保険の申請を代行し、介護サービスを利用開始。ヘルパーの手を借りながら、安心して自宅での生活を継続することができた。

- 1 各地区のあんしん相談センターへ連絡
- 2 ご自身の希望などを伝えて話し合い
- 3 相談内容に応じた地域内多職種との連携、申請や利用手続きなど
- 4 介護サービス利用開始

※相談内容により対応の流れは異なります

地域内多職種による支援



あんしん相談センターでは、様々な職種が必要に応じて参加する「地域ケア会議」を開催。個別ケースの検討はもちろん、地域が抱える課題についても話し合い、その解決に向けて地域内の多職種が協働して取り組みます。

【地域ケア会議のメンバー】 ※内容によりメンバーは異なります

行政職員・医療従事者（医師、看護師、リハビリ療法士など）・介護事業者・民生委員・地域のケアマネジャー・あんしん相談センター職員 など

出前講座



あんしん相談センターの職員が地域の皆さまの元へ出向き、高齢者に関する出前講座を開催しています。認知症や介護などについて、疑問に思っていることや不安なことなどを、依頼内容に応じてわかりやすくお話ししています。

【出前講座の内容】

- 熱中症、風邪や新型コロナの予防について
- フレイル（虚弱）、認知症の予防について
- 介護保険制度とサービスについて など

詳細・お申し込みは
各地区の「あんしん
相談センター」へ



辰口
地区

能美市辰口あんしん相談センター



G-Hillsの建物
向かって一番左にあります。

- 運営 社会福祉法人陽翠水
- 住所 緑が丘 11 丁目 49 番地 1
(共生型福祉施設 G-Hills 内)
- TEL **0761-51-7771**
- FAX 0761-51-7783

相談時間

月～金曜日 8:30～17:15
(祝日・年末年始はお休み)

●スタッフより

あんしん相談センターは、能美市民の身近な相談窓口です。こんなこと相談していいのかなあと迷う場合でも、まずは、お気軽にご相談ください。皆さんが自分らしい生活を続けられるようサポートしていきます。

★ ご相談は、お住まいの地区の「あんしん相談センター」をご利用ください

根上
地区

能美市根上あんしん相談センター

- 運営 能美市立病院
- 住所 大浜町ノ 85 番地
(能美市立病院別館 1 階)
- TEL 0761-55-5626
- FAX 0761-55-5627

寺井
地区

能美市寺井あんしん相談センター

- 運営 (福) 能美市社会福祉協議会
- 住所 寺井町た 8 番地 1
(ふれあいプラザ 2 階)
- TEL 0761-58-6117
- FAX 0761-58-6733

ほうじゅのエキスパート

第1回「磁気共鳴専門技術者」

診療放射線技師
磁気共鳴専門技術者
庄田 隆志

診療放射線技師
磁気共鳴専門技術者
香林 和幸

診療放射線技師
上級磁気共鳴専門技術者
別所 貴仁

芳珠記念病院の画像診断センターには、MRI（磁気共鳴画像診断装置）のエキスパートがいます。特別な資格を持っている診療放射線技師の3人に語ってもらいました。

このコーナーでは、ほうじゅグループで働いている様々な職種のエキスパート（熟練者）を紹介していきます！



Interview

まずは「磁気共鳴専門技術者」という資格について教えてください！

別所 簡単にいうと、MRIの専門技術者です。15年ほど前にできた資格で、一定の学術成果が求められるなど受験資格が難しく、試験の合格率も低いため、全国でも1,500名ほどと取得者が少ない資格です。

資格を持っていると何ができますか？

庄田 より精度の高い撮影を行う事ができます。撮影の仕方を変えることで、普通では見つからない病変を発見できたり、これと思ったものは医師に進言したりすることが可能です。

別所さんは上級認定者の資格をお持ちですね。

別所 経験年数や論文の提出などの実績を重ねることで取得できます。現状で満足せず、さらに知識を深め自己研鑽を重ねました。

香林 上級認定者は全国でも100名程度、県内では別所が唯一の保有者となっています。*

*日本磁気共鳴専門技術者認定機構ホームページより
(2022年7月現在)

資格を取ろうと思ったきっかけは？

別所 MRIは進歩が早く、それを操る人も進歩しなければならぬと感じた事がきっかけです。

庄田 専門的な知識を得られ、安心安全に検査を行える事に価値を感じました。

香林 MRIは強力な磁場を使用する為、吸引事故など様々なアクシデントが想定される危険な装置でもあります。これを安全に管理したいという思いから取得に至りました。

地域住民の皆さまに向けてメッセージをお願いします。

3人 全国的にも一つの病院に3名の磁気共鳴専門技術者がいるのは珍しく、石川県でも2~3カ所程度です。MRIは撮影者によって画像に差が出やすく、3名いるからこそ、いつでも誰でも正確な検査が行えます。判断に迷う場合は互いに確認し合う事で、より精密に検査を行っています。MRIが持つ最高の精度で撮影し、安心安全に検査を受けていただくことで、皆さんの日々の健康に繋がっていきたくと思っています。

Houju NEWS!

ほうじゅグループ内のイベントやお知らせなどをお届けします

4/2 5/7 安藤薬剤師 資格取得&表彰



4月、薬剤部の安藤 友貴薬剤師が日本臨床薬学学会の「外来がん治療認定薬剤師」を取得。また、5月には石川県病院薬剤師会研究奨励賞を受賞しました。

4/24 第46回 能美学童野球連盟 春季大会兼 芳珠記念病院杯



今年も全8チームによる熱戦が繰り広げられ、決勝戦では宮和学童野球クラブが寺井学童野球クラブを下し、同大会4連覇を成し遂げました。

6/25 辰口中学校 吹奏楽演奏収録



演奏を聞いて元気になってほしいという吹奏楽部の皆さんからお声かけがあり、演奏の様子をビデオ収録。グループ内各施設の利用者さんに見ていただけます。

8/1 自動採血採尿受付機 導入



本年8月1日より、自動採血採尿受付機を導入し、中央採血室前の通路に設置しました。手前の電光掲示板に採血の受付順やお呼び出しの情報を表示するなど、利用される皆さまの利便性向上を図ります。

4/22 看護師特定行為研修 修了&開講式



【特定行為区分】
・栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連
・血糖コントロールに係る薬剤投与関連

4階病棟の堀 舞看護師が全課程を修了し仲井理事長から修了証を授与されました。合わせて今期の受講生2名が1年間の研修をスタートさせました。

6/8 陽翠の里 移動美容室



陽翠の里で移動美容車両による理髪サービスが行われました。利用者さんからは「気持ち良かった。また利用したい。」という声が聞かれました。

7/11~24 2022 ほうじゅオンライン連携連絡会



ホームページ上で当院の近況などに関する情報発信を行いました。2週間で医療・介護・福祉・行政など50の連携機関の皆さまに参加していただきました。

9/1 鎮静剤使用後の運転 終日禁止

本年9月1日以降、内視鏡検査で鎮静剤を使用された方の自動車、バイク、自転車等の運転を終日禁止とさせていただきます。検査当日にご本人の運転により来院された場合は、鎮静剤を使用することはできません。安全のため、ご理解の上ご了承くださいませようお願いします。



i ちやうすカフェの営業をテイクアウト形式で再開

G-Hills内の「ちやうすカフェ」は、新型コロナの影響により休業していましたが、7月22日より一部営業を再開。まだ店内飲食はできませんが、手作りおにぎりやお味噌汁などのテイクアウトと地元農家さんが作ったお米や新鮮野菜の販売を始めました。お気軽にご利用ください。

カフェ営業時間
10:00 ~ 17:00
(土、日、祝日はお休み)

おにぎり販売時間
11:00 ~
売り切れ次第終了



Chaus Cafe

受付時間 午前 … 7:45 ~ 11:30 . 午後 … 13:30 ~ 16:30

診療時間 午前 … 8:45 ~ 12:30 . 午後 … 14:00 ~ 17:15

- 診療時間以外の時間帯は、救急外来での診療です
- 紹介状持参の方を優先的に診療しています
- 日曜、祝日、第1・3土曜日は終日休診です



医師の都合などにより休診・代診となる場合があります
事前にお電話でご確認のうえ、ご来院ください

診療科	備考欄	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土) 第1,3休診	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	
内科系	一般内科	初診 再診 予約優先	青島		米谷(充)		内田		朝戸		杉田		担当医 青島④
	糖尿病・代謝内科 内分泌内科		浅野	若山	若山	白倉	浅野	若山 白倉①③	白倉 浅野①③	米田 ①②③⑤		米田 ④	白倉 米谷(充) 若山②⑤
	循環器内科		井野	杉田	井野		杉田		井野		井野		森
	血液内科	再診 予約優先			山崎			萩原					
	腎臓内科		内田				蔵島		平山②④⑤			内田	
	リウマチ科										朝戸	朝戸	
	呼吸器内科		長内		木場		長内		長内		大倉		
	脳神経内科		松井				松井						
	消化器科	初診 再診 予約優先	上田(博)①③⑤ 仲井②④		上田(博)		坂口		鈴木	9:30~ 渡辺	鈴木	渡辺	渡辺 小坂
	小児科	初・再診 予約・紹介 のみ対応	米谷(博)	米谷(博)	米谷(博)	米谷(博)	米谷(博)①③⑤ 久藤②④		米谷(博)		久藤①③ 米谷(博)②④⑤		米谷(博)
	放射線科	完全予約 核医学 完全予約	山本(幾)	金大医師	山本(幾)	山本(幾)	山本(幾)	金大医師	山本(幾)	山本(幾)	山本(幾)・井田	井田	山本(幾)
	がん化学療法内科		小谷		矢野		竹内		佐藤(成)		小谷		
	原発性アルドステロン症外来	完全予約									白倉		
禁煙外来	完全予約				安井								
慢性腎臓病外来	完全予約										内田		
緩和ケア内科外来	完全予約										吉光①③		
もの忘れ相談外来	完全予約								村井①③⑤ 上田(佳)②④				
パーキンソン病外来	予約優先	松井											
外科系	一般・消化器外科	初・再診 再診	佐藤(就)		吉光		吉光		吉光		佐藤(就)		吉光②④ 佐藤(就)⑤ 浅川②④⑤
	呼吸器外科		浅川		浅川		佐久間		佐藤(就)				
	整形外科	初診 再診 予約優先	松田		辻		松田		辻		松田		松田②⑤ 辻④
	脳神経外科	予約優先	上野		上野		木下		上野		上野		金大医師
	産婦人科		西本	西本	西本		西本	西本(要確認)	西本	西本	西本		西本
	泌尿器科	予約優先	水野		9:30~ 角野		水野		水野		水野		水野
	耳鼻いんこう科				金大医師				~10:00 金大医師		金大医師		金大医師
	眼科	完全予約 (月~金)	安藤		安藤		安藤		安藤		安藤		金大医師
	皮膚科		三宅	~15:30 三宅	三宅	~15:30 三宅	三宅		三宅	~15:30 三宅	三宅	~15:30 三宅	金大医師
	形成外科・美容外科		吉田	吉田			島田				小室	~16:00 小室	金大医師
	歯科口腔外科	予約優先	西出	西出	西出	西出	西出	西出	西出	西出	西出	西出①②④⑤	西出④
			高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋	高橋②③④⑤	高橋②⑤
			山本(史)	山本(史)	山本(史)	山本(史)	山本(史)	山本(史)②④	山本(史)	山本(史)	山本(史)	山本(史)	山本(史)②④
胸部腫瘍外来	予約優先							浦本					
大腸肛門外来	予約優先										藤田		
乳腺外来	予約優先											井口	
創傷ケア外来	予約優先		吉田										
リハビリテーション科		上田(佳)	上田(佳)	上田(佳)	上田(佳)	上田(佳)	上田(佳)①③⑤	上田(佳)	上田(佳)①③⑤	上田(佳)	上田(佳)	上田(佳)②④	
総合診療	初診		小坂		上田(博)		上田(博)		長内		小坂	佐久間	

ほうじゅグループのモットー「和楽仁」
仲よく楽しく 人と社会を健康に



医療法人 社団 **和楽仁**

芳珠記念病院
ホームページ

陽翠水
ホームページ

社会福祉法人 **陽翠水**



信和商事株式会社

www.houju.or.jp/

hisui.or.jp/

ほうじゅグループ 広報誌「ヤッほう」Vol.4
(2022.8.18)

発行・編集

医療法人社団和楽仁
芳珠記念病院 ほうじゅグループサポート室
〒923-1226 石川県能美市緑が丘 11-71
TEL. 0761-51-5551 (代)
E-Mail. info@houju.or.jp