

知ったより

CHITTAYORI

Vol.128
2023.1



| P.3-4 | 特集 |

不眠症ってどういう病気?

令和5年 年頭挨拶

新年あけましておめでとうございます。

さて、振り返ると昨年も新型コロナウイルス感染症の対応に追われた一年であったように思います。当院は知多地域の感染症指定医療機関として期待されている役割を自覚し愛知県や保健所からの依頼にできるだけ応えられるように努めてまいりました。

特に夏の第7波の流行期には多くの入院要請や発熱外来患者さんが来院したことやさらに職員やその家族の中にも感染症が発症したこともありました。それでも職員一同が協力し病院機能を維持しながら新型コロナウイルス感染症の治療を続けていくことができました。

これは職員一同の献身的な頑張りのみならず地域の住民の方々のご理解とご協力によるものと考えております。あらためて感謝申し上げます。

さて今年も新型コロナウイルス感染症は少なからず発生するものとは予想されますが、多くの方がコロナワクチン接種をすまされ、新たな治療薬も開発されてきていることから過去3年間よりは落ち着いた状態になるかと思っております。

このような状況をふまえて、本年は当院の以前から目指している目標、すなわち医療、保健、福祉活動を通して住民の皆さまが安心して暮らせる地域社会づくりに貢献していくことにますます尽力していきたいと思っております。

具体的には①地域の救急患者さんを救うために「断らない救急」を目指した医療、②外来や入院患者さんへの適切な医療と看護の提供、③当院の地域包括ケア病棟を活用し、自宅療養されている方や介護されている方の支援のためのレスパイト入院利用の拡充および入院患者さんに対しても入院前の生活にスムーズに戻れるように退院前の栄養療法の導入やリハビリテーションを行い体力の回復を積極的に図っていきたくと考えています。

また、退院後も安心して安全な生活ができる療養環境を維持整備するために地域の医療機関や行政機関の方々と緊密に連絡協力をしていきたいと思っております。

繰り返しになりますが、これらの活動を通して当院は知多半島南部地域の住民の方々が健康で安心して生活できる地域づくりをお手伝いしていきたいと思っておりますので今後ともなにとぞ皆さまのご支援ご協力をお願いいたします。

最後に皆さまにおかれましては本年が素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



令和5年元旦
知多厚生病院 院長
高橋 佳嗣



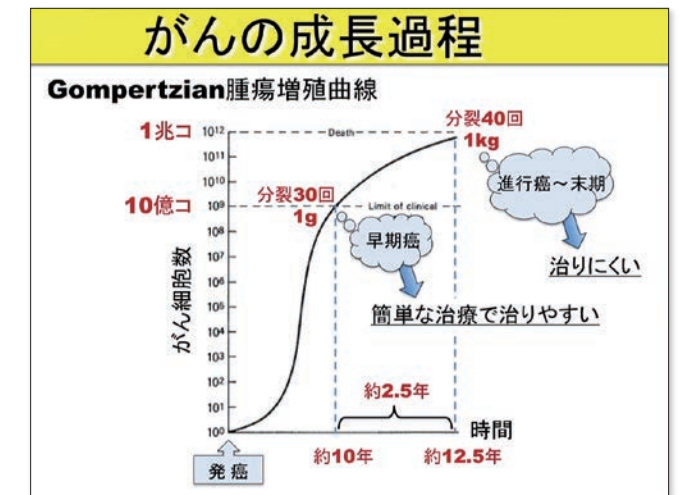
病気について
おしえて
ドクター。

知っておきたいがんの治療 ～ がんについて～

がんは早期発見が大切です

がんは不治の病と恐れられ患者数は近年増加傾向にあり、2人に1人は何らかのがんにかかり、3人に1人ががんで死ぬと言われてます。がんを正しく理解し、予防・早期発見・治療へとつなげていきましょう。

実は健康な若い人であっても一日に何度も何度もがん細胞は発生しています。それを免疫がいち早く排除していくから本当のがんにならずに済んでいるわけです。そういう意味では免疫の弱い人はがんになりやすい。そして一つできたがん細胞が分裂をして増え、この分裂が30回おきると1gのがんとなります。これは健康診断で発見される早期がんの大きさに相当し約10年かかると言われています。ですから毎年健康診断を受けていれば早期のうちに見つかるだろうという発想が成り立つわけです。早期がんのうちには簡単な治療で治りやすいと言えますが、ここからさらに2年余りで1kgまで成長します。そうするとこれは進行がん、もしくは末期がんの領域に入ります。毎年の健康診断による早期発見がいかに重要かと言えます。



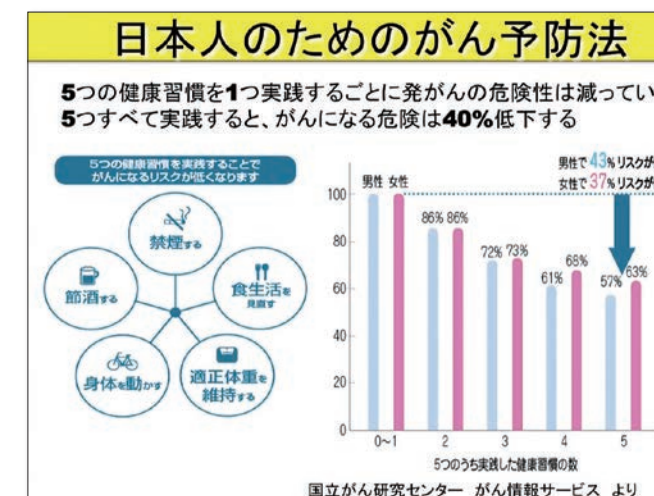
がんが身体に及ぼす影響

がんの早期発見ができなかった場合にはどのような症状が現れるのでしょうか。どのがんでも起きやすくなるのが痩せるということです。がんが育つためにエネルギーを奪うということもありますが、がん自身が宿主にエネルギーの無駄遣いを起こさせるなどのいろいろな反応を起こします。症状や進行には個人差がありますが、体中の

機能が衰えると生命の維持が困難になります。とはいえ早期に発見して治療を行えばより高い確率で回復が可能と言われています。がんは抗癌剤や放射線治療、手術で治療します。治るためには早期発見が重要で、定期的に健康診断を受け自覚症状が出る前にがんを発見して治療することが大切です。

がんの予防について

予防方法については、第一に禁煙です。がんになりやすい一番大きな因子が①タバコです。それから②食生活、また③お酒も適量ならいよいよ言われ節酒をすること、それから④運動、⑤体重も適正に維持しましょう。この5つが重要だと言われており、これを1つ2つ3つと重ねて行うごとにがんの予防効果が高まり、全部やりますと4割ぐらいのがんの予防ができると言われております。



話し手
副院長兼
医療安全管理部長兼
外科代表部長
村元 雅之

おしえてドクターの動画は
当院ホームページより
ご覧いただけます。

詳しくはこちらのQRコードから



｜ P.1 ｜
令和5年 年頭挨拶

｜ P.2 ｜
知っておきたいがんの治療
～ がんについて～

｜ P.3-4 ｜ 特集 ｜
不眠症ってどういう病気？

｜ P.5-6 ｜
臨床工学技士ってどんな職業？

｜ 裏表紙 ｜
インフォメーション

不眠症

ってどういう病気？

一般成人男性の17.3-22.3%、女性の20.5-21.5%が不眠に悩み、成人の20人に1人が医療機関から処方された睡眠薬を服用し、60代以降の高齢者に限ればその比率は6-7人に1人と高率になるなど、高齢化がすすむ現代では決して珍しい病態ではなくなっています。今回はそんな不眠症について説明します。

2018年公表の世界保健機構(WHO)国際疾病分類第11版(ICD-11)に、睡眠・覚醒障害は大分類(全28章)へ新たに加わりました



脳神経外科 中塚雅雄

役職
臨床研修部長兼
医療情報部長兼
脳血管内治療部長

専門医資格の状況等
日本脳神経外科学会専門医、日本脳神経血管内治療学会専門医、日本脳卒中学会専門医、日本認知症学会専門医・指導医、認知症サポート医、臨床研修指導医

そもそも何で睡眠が必要な？

現在わかっている睡眠の役割として次の5つが示されています。

- 脳と体に休息を与える
- 記憶を整理して定着させる
- 自律神経とホルモンバランスを整える
- 免疫力を上げる
- 脳の老廃物を除去する

毎日の睡眠不足が「借金」のように積み重なり、やがて「負債」となって心身に悪影響を及ぼすことを睡眠負債といい、肥満、高血圧、糖尿病のほか、最近では認知症にも関係があるとされています。

不眠症について

「眠れない」という現象は、およそ誰でも経験していると思われれますが、「不眠」＝「不眠症」ではありません。厚生労働省のe-ヘルスネット*1では、不眠症とは、入眠障害・中途覚醒・早期覚醒・熟眠障害*などの睡眠問題が1ヶ月以上続き、日中

に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気としています。つまり、単に睡眠時間が短いということではなく、**継続する夜間の睡眠障害のために日中の活動が低下した状態**と言えます。

不眠症の4つのタイプ

- 入眠障害…横になってもなかなか寝付けず、それによって苦痛を感じるタイプ
- 中途覚醒…睡眠中に何度も目が覚め、一旦覚めるとなかなか寝付けられないタイプ
- 早期覚醒…予定よりずっと早く目が覚めてしまい、その後なかなか寝付けなくなるタイプ
- 熟眠障害…睡眠時間は十分なのに、ぐっすり眠った感じがしないタイプ

※米国精神医学会(DSM5,2013)、米国睡眠医学会(ICSD3,2014)の診断基準では熟眠障害は除かれています



★1…厚生労働省:e-ヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-001.html>



参考

★2…厚生労働省:睡眠対策
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>



不眠の原因分類

不眠の原因は、身体的原因、薬理学的原因、精神医学的原因、生理学的原因、心理学的原因の「5つのP」と原発性に大別されます。

臨床現場ではその複数が要因となって時間をかけ不眠症に至ることがあり、診療が難しいことがしばしばあります。



- **身体的原因(Physical)**
疼痛や痒みなど種々の身体症状や、睡眠時無呼吸症候群、むずむず脚症候群、周期性四肢運動障害など
- **薬理学的原因(Pharmacological)**
医薬品、種々の物質摂取、長期使用後の中断など
- **精神医学的原因(Psychiatric)**
うつ病、パニック障害、せん妄などの精神障害
- **生理学的原因(Physiologic)**
不適切な睡眠衛生、概日リズム睡眠障害(睡眠相後退型、交代勤務型など)など
- **心理学的原因(Psychologic)**
心理社会的ストレス
- **原因が不明なもの**
原発性不眠症

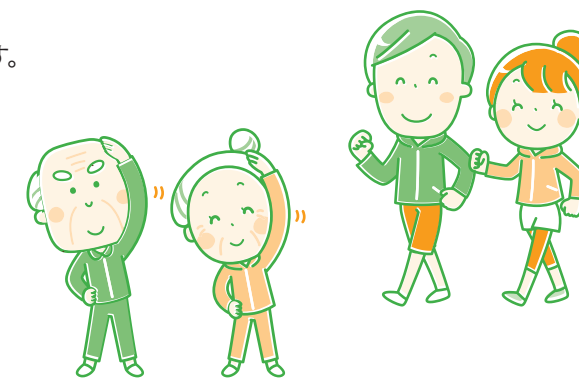
快適な睡眠のために

睡眠は健康の保持増進に欠かせない大切な時間です。厚生労働省の研究班により、12箇条の睡眠指針が公開されています。

健康づくりのための睡眠指針2014*2

～睡眠12箇条～

- 1 …… 良い睡眠で、からだもこころも健康に
- 2 …… 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
- 3 …… 良い睡眠は、生活習慣病の予防につながります
- 4 …… 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 5 …… 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 6 …… 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 7 …… 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 …… 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 …… 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- 10 …… 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11 …… いつもと違う睡眠には、要注意
- 12 …… 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を



睡眠には個人差があり、季節でも変化するもので、単に長さにこだわる必要はありません。その人にとって毎日が元気に過ごせる睡眠時間(量の確保)と深い眠り(質の改善)のために、できることから少しずつ生活を整えていきましょう。



メッセージ

工夫しても改善しない場合は、何らかの疾患が隠れていることがあります。眠れないことで日中のパフォーマンスの低下を自覚するようなら、かかりつけの先生に相談されることをお勧めします。



臨床工学室

[りんしょう こうがく ぎし]

question
1

臨床工学技士

Check!!
ってどんな職業?

臨床工学技士とは、医師の指示のもと、人工呼吸器・人工透析装置・人工心肺などの**生命維持管理装置**の操作を行うほか、多種にわたる医療機器の保守点検・管理を行う**国家資格を有した医療機器の専門職種**であります。
医療機器がいつでも安心して使用できるように保守・点検を行っており、安全性確保に貢献しています。



[せいめい いじ かんりそうち]

question
2

生命維持管理装置

Check!!
ってどんな医療機器?

生命維持管理装置とは、人の呼吸、循環又は代謝の機能の一部を代替、又は補助することが目的とされる装置をいいます。知多厚生病院で多く使用する**医療機器と生命維持管理装置**には下記のようなものがあります。



生命維持管理装置



閉鎖式保育器

未熟性の高い新生児や未熟児を収容する医療機器であり、収容した児の体温管理、内部の温度湿度管理、酸素濃度管理、感染防止をしつつ児の観察を行うことが可能な装置です。



血液浄化装置

血液中にたまった老廃物などを排泄あるいは代謝する機能が働かなくなった場合に治療で使用する装置です。



人工呼吸器

肺の機能が低下し呼吸が十分にできなくなった患者さんの呼吸を代行するための装置です。

院内で多く使用する医療機器



輸液ポンプ

輸液や薬剤投与の正確な管理が必要な時に使用します。設定した時間あたりの流量で持続的に輸液や薬剤投与をコントロールすることができる医療機器です。



シリンジポンプ

輸液ポンプより高精度であり、厳密かつ正確な投与量の薬剤を投与する場合に使用する医療機器です。

医療機器の点検は、安全な治療の礎となります

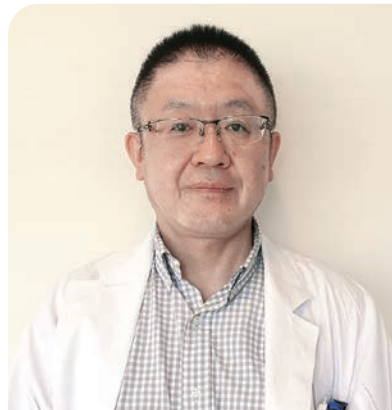
みなさまの安全な医療の土台を 担うのが私たち、「臨床工学技士」です。

新任医師のご紹介



内科
眞嶋 泉

10月より半年間内科で勤務いたします眞嶋泉と申します。食えることが大好きなので知多の美味しいご飯をたくさん知りたいです。皆様にやさしく、心穏やかにをモットーに頑張ります。よろしくお願いいたします。



外科
長谷川 毅

11月より外科に赴任しました長谷川毅です。7年程前にも2年弱知多厚生病院に勤務させていただき再び戻って参りました。地域医療に貢献できるよう努力していきますのでこれからもよろしくお願い申し上げます。

知多厚生病院でいっしょに働きませんか！

知多厚生病院では、下記の職員を募集しております。詳細は総務課までお気軽にお問い合わせください。

TEL 0569-82-0395(代表)



正職員

看護師.....5名 言語聴覚士.....1名
病棟アシスタント...2~3名 調理員.....3名
薬剤師.....1名

パート

看護師.....2~3名
病棟アシスタント...2~3名

診療日案内

■ 休診日(土曜日・日曜日・祝日)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

知多厚生病院

私たちは保健・医療・福祉の活動を通じて、地域住民が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献します。

予約専用 TEL.(0569)82-4394

〒470-2404 知多郡美浜町大字河和字西谷81-6

TEL.(0569)82-0395 E-mail c-hospital@chita.jaaikosei.or.jp

FAX.(0569)82-4333 ホームページ <https://chita.jaaikosei.or.jp/>

健康管理支援センター

TEL.(0569)82-4604

南部知多訪問看護ステーション

TEL.(0569)82-4602 FAX.(0569)82-6173

篠島診療所

TEL.(0569)67-2267