

恵友

医療法人恵友会

霧ヶ丘つだ病院

ほっとホーム霧ヶ丘

恵友会デイサービスセンター

訪問看護・ヘルパー

ケアプランステーション



今号の恵友

- ・暑い夏を乗り切るための快眠のコツ
- ・市民公開講座開催報告
女性にも多い!?睡眠時無呼吸症候群
- ・バスハイク報告～30回目を迎えて～
- ・リウマチ外来&夜間外来のご案内
- ・治験への取り組み
- ・つだ病院ECOプロジェクト
- ・連携室だより

『北海の名山－利尻富士－』

北海道北部に浮かぶ利尻島にそびえ立つ利尻山(標高1721m)を写したものです。この山は日本百名山に選定されており、利尻富士や利尻火山などの別名をもっています。高山植物も多く夏季には多くの登山客で賑わいをみせますが、一方で軟弱な火山噴出物から成る山体であるために登山道が耐えきれず土壌侵食が進んでいる問題もあります。地方それぞれの登山ルールを守り、いつまでも楽しい山登りができるように取り組みたいものです。



《 撮影 檜橋 晋一 》

質の高い睡眠をとってアツい夏を乗り切りましょう！

ジメジメとした梅雨も明け、本格的な夏を迎えました。夏といえば海に山に楽しい行楽シーズンではありますが、一方で夜はとても寝苦しい季節になり睡眠不足に陥ることもあるのではないのでしょうか？ 今号では、猛暑の夜を快適に乗り切る睡眠環境づくりについてお話したいと思います。

温湿度

寝室の室温は 26～28℃、湿度は 50～60%が望ましく、28℃を超えると睡眠の質が低下します。

冷やし過ぎたり、扇風機やクーラーなどが直接体にあたってしまうと、その部分だけが冷えてしまい、かえって疲労感が増す原因となるので注意が必要です。



ポイント

扇風機は壁に向けて風を当てるようにし、壁に当たった風が間接的に体に当たるようにするのが良いでしょう。エアコンの温度を高めを設定して、扇風機の風で涼感を出すという方法がオススメ☆

Z
Z
Z



寝具

夏場は麻素材のものや速乾・吸湿性のものを選びましょう。

枕用冷却シートや氷枕などで後頭部を冷やすと気持ちよく眠りにつけます。長時間の冷やしすぎは厳禁！

ポイント

夏の寝室におすすめの色はブルーです。涼しいイメージを与えるだけでなく、鎮静力をもつ色なのでオススメ☆

光

室内の明るさは 30ルクス以下が良いとされています。この明るさはおぼろげに物が見える程度です。



ポイント

就寝前は暖色系の弱い光が気持ちを落ち着かせます。コンビニ、パソコン、スマホなどの光は脳を目覚めさせてしまうので注意！（青色の成分が高い）

朝は、ほとんど遮光してしまう厚手のカーテンよりも、障子のように朝しだいに室内を明るくする薄いカーテン（レース）の方が自然に目を覚まします。目覚めをハッキリさせるには、カーテンや窓を開けて 2500～3000ルクス程度の光を浴び、新鮮な空気に入られて脳と体に刺激を与えましょう☆

音

40 デシベル (dB) を超えると、睡眠に悪影響がでてきます。40 デシベルの目安は図書館並みの静かさです。ちなみに CPAP 機器は 30 デシベル以下ですので、静かですね。

ポイント

二重窓、遮音カーテン、耳栓など。



CPAPを使用されている患者さんも、マスクに付着した汗や油分を毎日清潔な状態に保つことが大切です。当院にはマスク以外にも、鼻に直接挿すタイプもございます。鼻部分が蒸れて使いにくい等でお困りの方はご相談ください。

お風呂

夏場はシャワーで済ませがちですが、寝る 1 時間前に 38～39℃のぬるめの湯に浸れば、寝る頃に深部体温がさがり、寝付きやすい状態になります。



まだまだ今後も暑い日が続きますが、しっかりと睡眠・栄養をとって夏バテしない体をつくりましょう！

女性にも多い!?! 睡眠時無呼吸症候群(SAS) ～市民公開講座in北九州～



成井先生は日本の睡眠医療をリードする先生であり、日々のご診療以外にも各TVや有名雑誌等において様々な睡眠医療啓発活動を行っています。

6月15日、北九州下関睡眠呼吸障害研究会主催の市民公開講座を開催いたしました。

皆さん「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」といえば一般的に太った男性をイメージしがちですが、痩せていてもアゴの小さい男性や閉経前後の女性にも多い病気だということをご存じでしょうか。

ということで、今年は「女性の睡眠時無呼吸」をテーマに、虎の門病院睡眠センター長の成井 浩司先生を講師にお招きし、原因・予防・治療についてとてもわかりやすくお話していただきました。

(成井先生の患者さんで、ある女性芸能人の睡眠中や検査映像も流れリアルさがすごく伝わりました)

恥ずかしがらずに早めの対策を!

女性は「いびきで病院に行くのは恥ずかしい」「診断結果が怖い」などといった理由でついつい遠ざけてしまい、その結果、治療が遅れて重症化したり生活習慣病など他の合併症を引き起こす可能性は大いにあります。

現在では1泊入院検査だけでなく、病院から簡易検査機器を借りて、自宅で無呼吸の回数や血液中の酸素飽和度を計測することも可能になりました。周りからいびきを指摘されたり、ご自身でSASかも…と自覚症状のある方は、早めの受診をオススメします。

当院の簡易PSG検査機器



来場者のご質問に対し、北九州の睡眠医療にご尽力されている先生方がお答えする時間も設けられました。

今回の市民公開講座の来場者数は329名でした!

※(写真右から) 有吉先生[有吉祐睡眠クリニック]、今永先生[製鉄記念八幡病院]、緒方先生[新田原聖母病院]、北村先生[産業医科大学病院]、坂本先生[坂本クリニック耳鼻咽喉科]、鱈見先生[九州歯科大学付属病院]、座長は津田院長です。



癒しのミニコンサート♪

帯金さんの二胡と森さんのシンセサイザーは繊細かつ優雅な音色で、会場中を魅了していました。大変素晴らしい演奏ありがとうございました。



講演会終了後、CPAPマスクの展示ブースが大盛況でした☆

在宅酸素友の会「ひまわり」バスハイク報告

「バスは行く！」おかげさまで第30回目を迎えました♪

平成10年11月9日にスタートしました患者会バスハイクも今回で30回目を迎えました。これまで、年2回のバスハイクを楽しみに参加してくださっている患者さんやそのご家族をはじめ、毎回ご協力いただいている在宅酸素プロバイダー（株式会社大同商会）さん、そのほか多くの方々に支えられてここまで続けることができました。皆さん本当にありがとうございます☆
今号では、感謝の気持ちとともに過去どのような場所を訪れたのかをご紹介します☆

バスハイク思い出いろいろ

第11回（山口）
関門海峡ミュージアム&
ふぐ料理



第9回（大分）
日田かんぼの宿 &
ビール工場



第8回（佐賀）
有田ポーセリングパーク



第16回（福岡）
九州国立博物館 &
二日市温泉

第19回（福岡）
原鶴温泉 &
三連水車の里



第20回（山口）
菜香亭 & 湯田温泉



第23回（佐賀）
嬉野温泉 & 和多屋別荘



出発時と帰院時は
大勢のスタッフで
お見送り & お出迎え



第27回（佐賀）
武雄温泉 & 御船山楽園

「在宅酸素療法の患者さんが安心して外出でき、ハッピーな気持ちになれるようなきっかけを！」という津田院長の強い思いから始まったこのバスハイク。この先50回、100回と末永く続けていけるよう病院スタッフ・在宅酸素プロバイダーさんと協力して盛り上げていきますので、より多くの患者さん・ご家族の参加を心からお待ちしています！
バスハイクの詳細は病院スタッフまでお尋ねください☆

第30回目は仙崎・青海島と湯本温泉の旅

5月7日、快晴のなか参加者20名と同行スタッフ10名が向かった先は山口県長門市の湯本温泉☆ 爽やかな海風を感じながら、仙崎港周辺も散策してきました！

お昼は大谷山荘で食事とお風呂をいただき、いつも以上に会話も弾んでいるようでした☆ 参加された皆さん、お疲れ様でした！



バスハイク30回目を迎えて

このたび在宅酸素友の会バスハイクが30回目を迎えたとのこと、弊社としましては感無量の想いでございます。

弊社は医療用酸素を提供する会社として、約15年前の第1回バスハイクから毎回同行させていただき、患者様の酸素機器の交換やバックアップ等をおこなって参りました。

これまで年2回のバスハイクは、安全面や患者様の体調への配慮から近隣で景色が良く、お料理の美味しい場所を目的地として訪れました。

私自身これまでを振り返ってみますと、第1回目の湯布院の旅は初めてということもあって大変緊張し、患者様が全員無事に帰路に着かれた後には本当に安心したことを今でも覚えております。

友の会バスハイクの意義は、ご病気を患っておられる患者様が少しの時間でも日常生活を離れて、安全かつ楽しいひとときを過ごしていただくことにあるのではないかと考えております。そのためにも、毎回、中山看護部長様と共に目的地の下見を行い、所要時間や周辺のバリアフリーの状態、お料理、お風呂の様子等は必ずチェックしております。



今後も弊社の社員一同さまざまな工夫を重ね、このバスハイクがより充実したものとなるよう努力して参るとともに、患者様方にとってくつろぎの旅となるようお願いしつつ、拙文を終えることといたします。

株式会社 大同商会
代表取締役 大坪 彰治



リウマチ外来 & 夜間外来をおこなっています

リウマチとは？



関節リウマチは、手や足の関節に炎症が起こり、腫れや痛みを伴って関節の変形が生じる病気です。この病気は女性の罹患率が高く（男性の約4倍）、30～50歳代のあいだに多く発症するようです。

症状として、1時間以上続く朝の関節のこわばり・関節の腫れや痛み・全身倦怠感等がみられますが、早期発見・治療を行うことで重症化を抑えることができ、運動機能も保てます。

検査は主に血液・尿検査やレントゲン撮影を行い、リウマチの診断基準や患者さんの自覚症状から判定されます。

関節リウマチは現在のところ完治させることは難しいため、薬物療法を中心に病状の進行を緩和させる治療となります。近年は抗リウマチ薬や生物学的製剤の進歩によって、飛躍的に症状が改善する場合がありますが、病状や薬の副作用チェックと合わせて定期的な検査も行わなければいけません。



担当医紹介



加茂 洋志

外来診察日：毎週火曜日・木曜日

診療時間：14時～16時半受付（初診は16時まで）

日本リウマチ学会評議員、日本整形外科学会専門医であり、九州労災病院にて整形外科部長・副院長を歴任された先生です。これまで整形外科全般にわたり診療をおこなってこられました。
※リウマチ以外にも腰や膝などの調子が悪い方は、是非ご相談ください。

夜間外来では糖尿病診療もしています

毎週水曜日は19時半まで外来受付をしています。津田院長と田中医師が担当していますので、お仕事などで昼間の受診ができない方は、夜間外来をご利用ください。

担当医紹介



田中 誠一

外来診察日：毎週水曜日（水曜日が祝日の場合は休診）

診療時間：17時半～19時半受付（初診は19時まで）

日本糖尿病学会の専門医であり、現在は九州労災病院で内科部長としてご活躍されている先生です。

当院では喘息や風邪等の一般内科以外にも、糖尿病をはじめとする生活習慣病の診療もご担当いただいています。

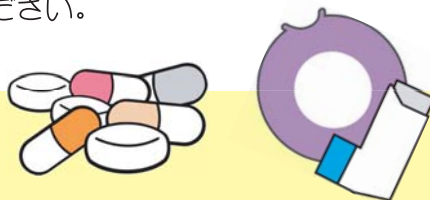
呼吸器学会の認定施設として新しい薬の開発に責任があります

当院は呼吸器の専門病院であることの使命として、新薬の開発（治験）についても積極的に取り組んでいます。治験とは、あらかじめ安全性が確認されている新しいお薬（販売前の段階）を対象となる病気の患者さんに使用していただいて効果を確認することです。

現在、当院では呼吸器関連を中心とした治験に取り組んでいます。詳細をお知りになりたい方は、来院時もしくはお電話（093-921-0438）にてお問い合わせください。

治験のメリット

- ・同じ病気の患者さんの治療に将来役立ちます！
- ・開発中の最新治療をいち早く受けることができます！
- ・治験薬を使っている間は検査や治験薬にかかる費用の全額または一部を製薬会社が負担します！
- ・交通費など経済的な負担を軽くするために、治験で決められた通院ごとに7千円～1万円程度が支給されます！（負担軽減費として）



つだ病院E C Oプロジェクト ～グリーンカーテン編～



今夏、E C O活動の一環として「病院のガラス壁に緑のカーテンを作ろう」ということで数箇所にゴーヤの苗を植えました！

緑のカーテンは節電や建物の温度上昇を抑えるだけでなく、植物の光合成が二酸化炭素を吸収して地球温暖化の緩和にもつながります。（他にもメリットはたくさんありますよ♪）

そして、なんといっても植えた植物が栄養価の高い「ゴーヤ」なので、実が熟れた頃にはスタッフのスタミナもきっと倍増していることでしょう☆



◀ もともと当院の屋上は緑あふれる庭園づくりとなっており、木々には小鳥たち、花々には昆虫が集まり、屋上が一つのビオトープになっています。昼間は開放して患者さんの憩いの場や歩行リハビリに活用されています。

連携室だより

H26年度の診療報酬改定に伴い、当院の入院基本料が6月より変更となりましたのでお知らせいたします。また、連携室スタッフも新体制になりましたので併せてご紹介いたします。（右写真）

1 病棟⇒ 10 対 1 一般病棟入院基本料(38 床)

(一般病棟看護必要度評価加算 2・
90 日超の療養病棟入院基本料 1 算定)

2 病棟⇒ 地域包括ケア病棟入院料 1 (31 床)

(看護職員配置加算・看護補助者配置加算)



看護部長：中山 初美 事務部長：松田 和人
医療相談室長：末松 利加 外来看護課長：井本 久紀
医療ソーシャルワーカー：大里 美穂 外来看護師：豊田 啓子
医事課：横佐古 真喜

外来担当のご案内

【外来担当表】

2014. 4. 1

下記の担当医は、都合により変更になる場合がございます。その場合は他の医師が診察いたしますのでご了承ください。

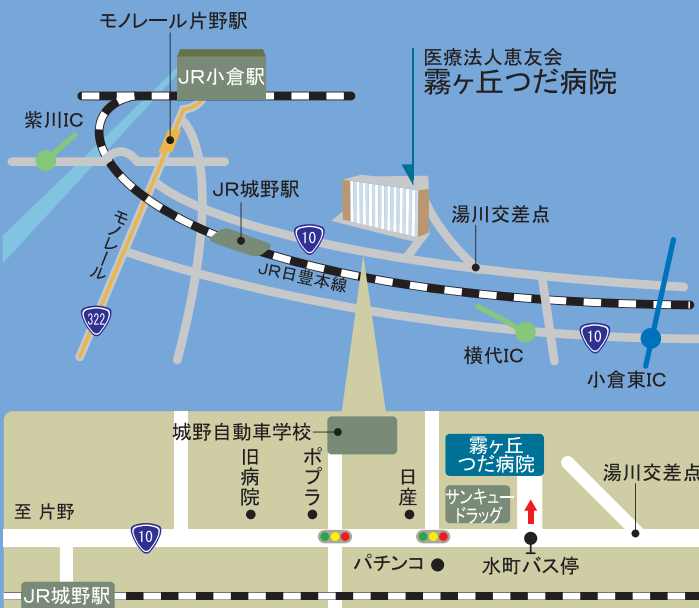
	午前（9：00～12：00） 受付は11：30まで（初診は11：00まで）	午後（14：00～17：00） 受付は16：30まで（初診は16：00まで）	（17：30～20：00） 受付は19：30まで
月	津田 徹 吉本 美華 増井 太郎（10：30～）	一木 克之	
火	津田 徹 一木 克之 良永 倫子	リウマチ外来 加茂 洋志 自見 勇郎	
水	午前外来休診	関 七重 [九大呼吸器科] 高木 努 廣澤 誠 [産医大]	一般内科・呼吸器外来 津田 徹（一木 克之） 一般内科・糖尿外来 田中 誠一 [九州労災病院]
木	津田 徹 自見 勇郎 良永 倫子	リウマチ外来 加茂 洋志 吉本 美華	水曜日の夜間外来は再来 患者さんのみの診療となり ます。
金	津田 徹 一木 克之 高木 努（10：30～）	岡元 昌樹 [久大1内科]	ただし、睡眠時無呼吸・ 禁煙外来の初診は18時半 まで受け付けています。
土	自見 勇郎/徳山 晋 [隔週] 吉本 美華/高木 努 [交替] 脳血管外来 石束 隆男 [第2土曜] 睡眠歯科外来 津田 緩子 [月2回: 予約制]		
（注）院長の外来診療は、			予約制となります。

※月に一度、最初の診察日には**保険証**を忘れずご持参ください。

※日曜、祝日、土曜午後、水曜午前は休診です。（その他の休診日については、その都度掲示致します）

※睡眠呼吸障害外来の初診は月～土の全診療時間で行っております。

※当院にお掛かりの方で喘息の発作その他緊急時には、夜間でも電話（952-1304）をかけてご来院ください。



医療法人 恵友会

霧ヶ丘つた病院

ほっとホーム霧ヶ丘

恵友会デイサービスセンター

訪問看護・ヘルパー・ケアプランステーション

発行日 : 2014年7月14日

編集発行人 : 井田 章博

発行所 : 医療法人 恵友会

〒802-0052

北九州市小倉北区霧ヶ丘3-9-20

Tel. 093-921-0438 Fax. 093-921-5988

ホームページ : www.k-you.or.jp

メール : info@k-you.or.jp