

# 第9回 看護フェアを開催しました

今年も恒例となりました看護フェアを、5月17日に主婦の店別所店にて開催することが出来ました。

昨年までは、10時から13時まででしたが、会社勤めの人がお昼の休憩を利用して受けたという声があったと、主婦の店よりの要望があり、今回は時間を10時から16時までまで延長して開催致しました。

当日はあいにく朝から雨で肌寒い日でしたが、たくさんの方々に利用して頂くことが出来ました。

当日参加された方は、男性60名、女性100名、合計160名でした。全体を通して、男女とも60、70代の方の占める割合が多かったようです。



## ～リハビリ教室を開催しました～

5月20日(土)にリハビリ教室を開催しました。「高血圧・身体測定」をテーマに、血圧についての講義や、実際に血圧・身長体重・握力・体脂肪などの測定を行いました。測定した結果と標準値を照らし合わせ、各参加者の方々に運動、食事、日常生活の注意事項などアドバイスを行いました。入院患者様、ご家族の方々が多数参加され、「自分の健康状態を知るいい機会になった」「これからも健康管理に気をつけようと思った」との声も聞かれ大変好評でした。

次回は8月12日(土)、13:00より、「転倒予防と骨粗鬆症」をテーマに行います。看護師より骨粗鬆症についての説明や、栄養士による食事指導、リハビリスタッフから転倒予防・運動指導などを予定しています。



# せせらぎ通信 [第18号]

[第18号]

[2006年7月1日発行]

〒671-0221 姫路市別所町別所784  
Tel(0792)52-5235 石川病院 広報委員会  
発行責任者 事務長 三枝孝弘

地域のために 思いやりと  
信頼性の高い 治療・看護を目指す

## 回復期リハビリテーション病棟よりお知らせ

回復期リハビリテーション病棟とは、急性期の治療を終えた、脳血管疾患や大腿骨頸部骨折などの患者様が一日も早い在宅復帰を目指し、集中的にリハビリを行う病棟です。

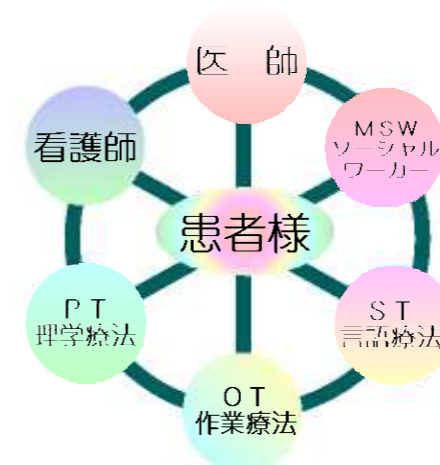
平成18年4月の改訂により入院対象者が一部変更され以下になりました。

- ①脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、脳血栓、クモ膜下出血等）、脊髄損傷の発症又は手術後2ヶ月以内
  - ②大腿骨、骨盤、脊椎、股関節、膝関節の骨折又は手術後2ヶ月以内
  - ③外科的な開腹・開胸術後や肺炎等の治療時の安静により生じた廃用性症候群を有しており、発症又は手術後2ヶ月以内
  - ④大腿骨、骨盤、脊椎、股関節、膝関節の神経・筋・靭帯損傷後1ヶ月以内
- 上記の対象区分により、入院可能期間は異なります。

(対象④については60日間の規定有)

当院では、入院期間は3ヶ月を目安とし、定期的に、医師・看護師・PT(理学療法士)・OT(作業療法士)・ST(言語聴覚士)・MSW(医療ソーシャルワーカー)等が情報交換を行い、会議にて目標や入院期間を定めています。

回復期病棟、その他当院への入院等のお問い合わせは  
石川病院地域連携室まで 電話(代)079-252-5235  
FAX(直)079-252-3425



## イビキ、日中の疲労感 眠気が徴候

### 睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

一晩に（7時間）の睡眠中に10秒以上の無呼吸状態が30回以上起こる。または、睡眠1時間あたりの無呼吸数や低呼吸数が5回以上起こる。

#### ☆日頃あなたにもこんな症状はありませんか？

- ①よくイビキをかく
- ②日中の疲労感
- ③長時間寝ても眠気が取れず、起きるのがつらい
- ④集中力に欠ける
- ⑤起床時に熟睡感が無く、すっきりしない
- ⑥活力に欠ける
- ⑦朝起きた時、頭痛がする
- ⑧睡眠中、目が覚めたり、トイレに行くことが多い
- ⑨運転中、居眠りをしそうになる
- ⑩昼間、じっとしている時に眠くなることもある
- ⑪扁桃が大きく風邪をひきやすい
- ⑫肥満気味である
- ⑬生活習慣病にかかっている



#### ☆上記の症状があれば要注意!!

原因の大部分は肥満です。体重が増えれば頸や首周りが太くなるだけでなく、気道の周囲も肥大し、気道が細くなります。また、睡眠時には元々、舌は落ち込みやすいことに加えて舌も肥大するため、その重さでより一層落ち込みやすくなり気道が狭くなります。これらの結果、気道の閉塞が起こりいびきとなるのです。従って体重増加と「大イビキ」をかくようであれば検査が必要です。特に若い頃の体重に比べて30～50%増加した人には睡眠時無呼吸症候群の傾向が強く現れます。

#### ☆治療法は肥満、生活習慣の改善!!

軽度のイビキの場合は横向きに寝る。枕を低くする、アルコールを控えるなどといった工夫や日常生活の改善で良くなる事があります。改善できない場合はマウスピースや鼻マスク治療、睡眠時に呼吸の加圧器の使用があります。

何か気がかりな点がありましたら、当院でも検査を行っておりますのでお気軽にお越し下さい。



## 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の検査について

SASについては、左の頁のような気になる症状がある方はいらっしゃいませんか？  
昼間、集中力がなく疲労感があるのはつらいですし、何より大事故につながる危険性も大きいので、早めに検査、診断を受けられることをお勧めします。

当院での検査は、2泊3日の入院で行います。  
お昼間は通常どおりのお勤めや外出、ご自宅へお帰りいただいても結構です。

#### <入院スケジュール>

初日 午後3時までに受付をお済ませ下さい。胸部レントゲン、血液検査、心電図などの検査の後は午後9時までは外出も可です。

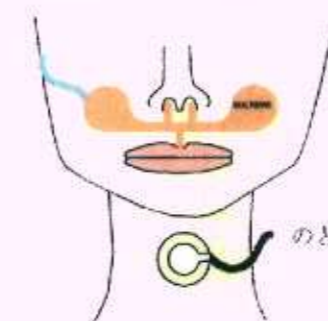
入眠時に「アプノモニタⅢ」を装着して寝ていただくだけです。

二日目 日中は自由に過ごして頂き、夜間睡眠時に同様の検査を行います。

三日目 午前9時までに退院です。

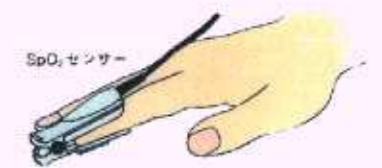
#### ※アプノモニタⅢ

##### ■センサー装着



センサーの先が鼻の中に少し入る程度に貼る

のどぼとけの下あたりに貼る



SpO<sub>2</sub>センサー

つめの絵を上にして指に挟む

#### <備考>

・検査結果は約一週間後に担当医師より説明します。

（脳外科診察 月・木の午後）

・費用の目安 約32,000円 （内訳） 個室代：約10,500円

健康保険3割の場合 検査代：約6,000円、入院料：約15,000円

お問い合わせは、石川病院脳外担当者まで、電話（代）079-252-5235

## ～演奏会を開催しました～



6月22日（木）、ふれあいコンサートと題して、ラ・マロン（黒石真智子、濱野憲二）のお二人によるマンドリンとギターの演奏会を実施しました。綺麗な音色が会場に響き渡り、患者様もうっとりとして聞き入っておられました。曲目も誰もが知っているものばかりで、それぞれが口ずさむ光景が見られました。楽しい時間が過ぎたと嬉しい意見も聞かせていただき、また機会があれば実施したいと思っています。

ボランティア委員会