

## 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

#### ☆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、睡眠時に呼気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



# せせらぎ通信

〔第6号〕

[2003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について

目標：寝たきりの防止と日常生活動作の回復を目指して

回復期とは、病気が安定し安静が必要でなくなった時期で発病から1～3ヶ月頃のことを言います。

回復期のリハビリは短期に集中的に行わないと効果が薄いと言われています。

回復期リハビリテーション病棟は、患者さんの寝起き、ベッドから車椅子への移動、廊下の歩行、食事、入浴、排泄の訓練まで、日常生活を想定し、実際の療養生活を通して具体的なリハビリを行う病棟です。





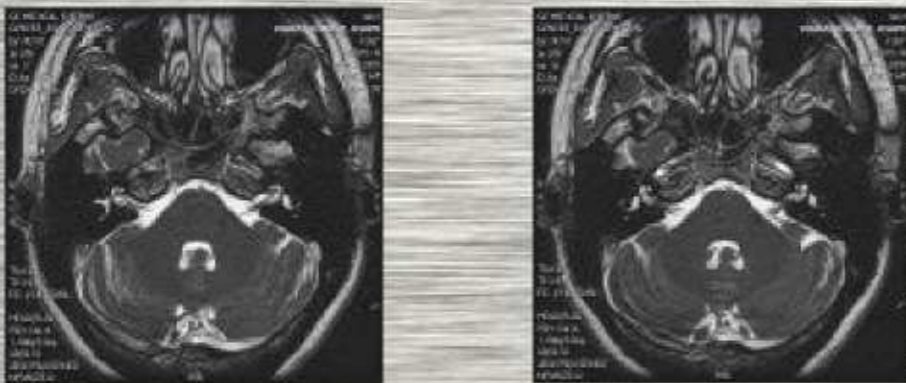
# 進化するMRI!!

## <新ソフトのご紹介>

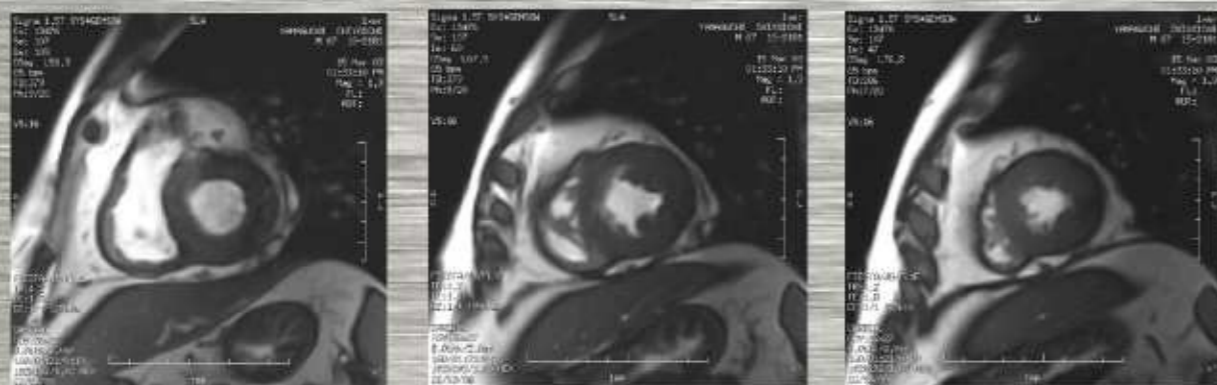
平成14年秋に新ソフトFIESTA(The Fast imaging Employing steady state acquisition)が導入されました。このソフトは、非常に短いTR・TEを用いて短時間で強いT2強調画像を、高いSN比にて得る手法です。3D撮影することにより1mm以下の画像を得ることが可能となり、聴神経鞘腫などの小さな疾患も描出できます。また心電図を同期させることにより心臓のシネ撮影も可能で、撮影後に動画で観察することができます。脂肪抑制が併用できない、磁化率アーチファクトの影響を受けやすいなど欠点もありますが、画像診断に欠かせないシーケンスになりつつあります。



## <聴神経の撮影>



## <心臓シネ撮影>

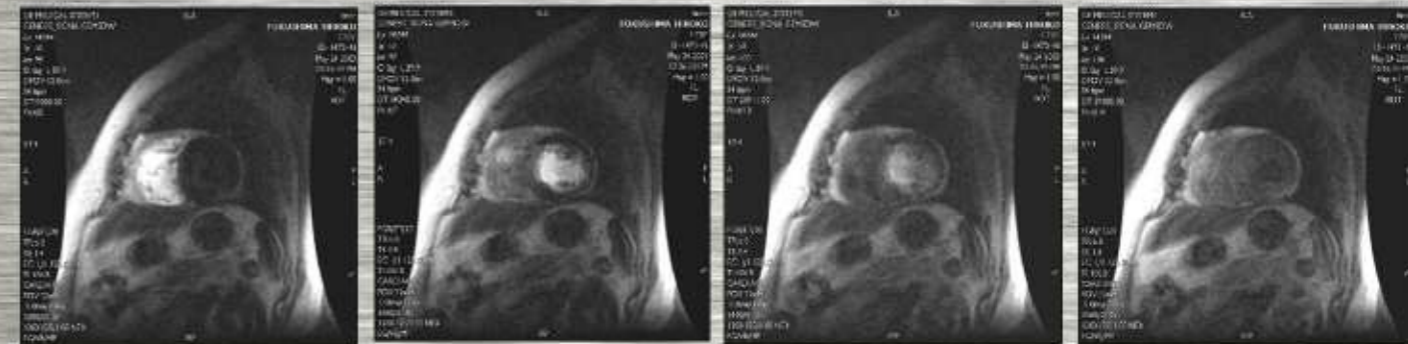


## PART 2 心筋パーヒュージョンMRI

### Fastcard echo-train (ET)

心筋パーヒュージョンMRIはRI検査よりも空間分解能が高く、心内膜下虚血の描出も可能です。しかし、虚血心筋のコントラストは造影剤のファーストパス通過後急速に消失するため、ダイナミックMRIには高い時間分解能が要求されます。頭部のパーヒュージョンMRIではEPIが有用ですが、心臓では磁場不均一によるアーチファクトを無視することはできません。このため高速グラディエントエコー法にEPIデータ収集を組み合わせたFastcard-ETを用いることにより心筋パーヒュージョンMRIに必要な画質と時間分解能を得ることができます。約1時間の検査でRestパーヒュージョン Stressパーヒュージョン 心筋Cine MRCA (coronary) Delayed-enhanceの撮影が可能です。近い将来のルーチン化を目指しています。

## <心筋パーヒュージョン>



## <MR-CA>



## <Delayed enhance>

