

# 健康日和

やわたメディカルセンター

あなたの健康が私たちの願いです。

けんこうびり 2011 FEBRUARY Vol.16

発行/やわたメディカルセンター  
 石川県小松市八幡イ12番地7 〒923-8551  
 電話(0761)47-1212(代) FAX(0761)47-1941  
 E-mail:hosp@katsuki-g.com  
 URL:http://www.katsuki-g.com/

健康日和

2

2011 FEBRUARY Vol.16

発行/やわたメディカルセンター

石川県小松市八幡イ12番地7 〒923-8551  
 電話(0761)47-1212(代) FAX(0761)47-1941

E-mail:hosp@katsuki-g.com  
 URL:http://www.katsuki-g.com/

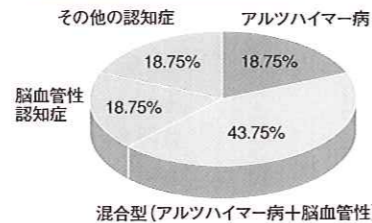
## これって認知症?と思ったらもの忘れ外来

### 認知症とその原因

認知症とは「脳や身体の病気が原因で、記憶や判断力などの障害がおこり、日常生活や社会生活に支障がでるようになった状態」をいいます。

その原因には、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫など脳神経外科手術で治るものもありますが、圧倒的に多いのはアルツハイマー病などの脳が変性しておこる認知症や脳血管障害(脳梗塞、脳出血など)に伴っておこる認知症で、認知症全体の8割程度を占めます。その他、ある種のビタミン欠乏や甲状腺疾患など内科的原因によっておこる認知症もあります。

認知症の多くは、アルツハイマー病と脳血管性認知症で占められる



### 認知症は治るのか?

アルツハイマー病をはじめとする脳の変性が原因である認知症は進行性で治療が困難ですが、アルツハイマー病には進行を遅らせる治療薬があり、本年1月に新規の治療薬(ヌマンチン)が承認されました。(発売後に使用可能となります)

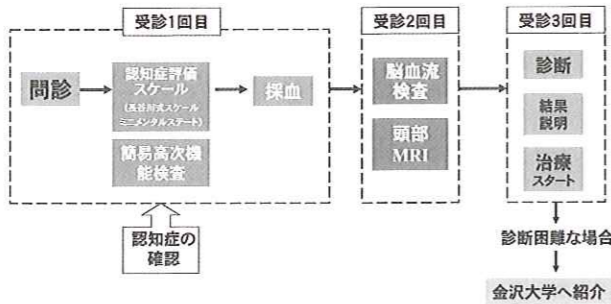
また脳血管障害に伴う認知症も治療は困難ですが、脳梗塞や脳出血の再発を予防する治療により進行を食い止めることができます。ビタミン欠乏や甲状腺疾患による認知症は、治療によって治癒させることが可能です。認知症は治らないからと諦めず、早期に正しい診断をつけて適切な対応をとることが大切です。

### もの忘れ外来のご紹介

神経内科では急激な高齢化社会の到来による認知症患者様の急増が予想されるため、昨年11月からもの忘れ外来(火曜日午前)を始めました。

脳ドックや検診とは異なり、対象になるのは実際にもの忘れの症状がある方です。診療内容は図のとおりで、診察、検査、結果説明を3回の受診で行う方針としています。

#### もの忘れ外来(当院)の流れ



自分や家族にもの忘れがあるがどこを受診してよいかわからない方、近医ですでに治療されていて、一度精密検査を受けたい方もお気軽にご相談ください。

もの忘れ外来は、検査に時間がかかるため完全予約制です。神経内科外来に電話していただくか、直接外来で予約ください。

**今月のDr**  
 神経内科  
**品川 真里子**(しながわ まりこ)Dr  
 どの診療科にかかれればよいかわからない「もの忘れ」でお悩みの方、お気軽にご相談ください。



**Q** 神経内科ってどんな診療科?  
**A.** 神経障害による疾患を対象とする診療科目です。対象疾患には脳、脊髄、末梢神経および骨格筋など神経系統の障害が含まれています。神経内科で扱われる病気には、脳卒中をはじめ、髄膜炎、脳炎、頭痛、進行性筋ジストロフィーなどのほか、パーキンソンや脊髄小脳変性症など、難病も多く含まれています。

再診は予約制です。  
 受診時に次回予約をお取り下さい。

予約に関するお電話は

0761-47-1212

電話受付時間 14:00~17:00

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土(第1・3週)
<b>1F</b>							
内科	8:30~11:00	勝木建	—	勝木建	勝木建	—	福井大・①勝木建
	13:00~15:00	—	—	—	※禁煙外来(佐藤)	北川(予約)	—
循環器内科	8:30~11:00	勝木達・小林	勝木達・北野	佐藤・北野	後藤	勝木達・佐藤	①勝木達③佐藤・北野
	13:00~15:00	—	—	—	勝木達(予約)	—	—
(検査)	午前	北野(エコー)	—	後藤(エコー)	勝木達(CPX)・金大(エコー)	後藤(エコー)	金大(エコー)
	午後	勝木達・佐藤・北野(心カテ)	北野(CPX)	勝木達・北野(心カテ)	佐藤(CPX)	勝木達・北野(心カテ)	—
呼吸器内科	8:30~11:00	笠原	上田(予約)	—	—	上田(予約)	—
	13:00~15:00	—	上田(予約)	—	上田(予約)	片山	—
内分泌 糖尿病内科	8:30~11:00	—	御簾(予約)	—	山下(予約)	—	太田(予約)
	13:00~15:00	—	—	—	山下(予約)	—	—
整形外科 リウマチ科	8:30~11:00	勝木保・中村	村尾	当番医	池淵	当番医	勝木保・中村・村尾・金大
	13:00~15:00	—	—	金医大	金大	金医大	—
リハビリテーション科	8:30~11:00	池淵・村尾・浅妻	池淵・中村・浅妻	—	勝木保・中村・村尾・浅妻	勝木保	—
	午前	—	—	西村(小児整形)	—	—	—
神経内科	8:30~11:00	品川	※もの忘れ外来(品川)	品川	—	品川	篠原
	13:00~16:00	—	(血管造影)	—	木村	—	—
脳神経外科	8:30~11:00	木村	木村	②④木村	(手術)	木村	木村
	13:00~16:00	—	—	—	—	—	—
泌尿器科	8:30~11:00	—	森田(10:30~)	宮澤	田中	—	—
	13:00~16:00	—	森田(~15:00)	宮澤	田中	—	—
放射線科	午前	山森	山森	山森	山森	山森	山森
	午後	—	中嶋	山森	山森・中嶋	山森	—
核医学科	午前	—	—	—	—	福岡	—

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
<b>2F</b>							
外科・消化器内科	8:30~11:00	大堀	川西	川西	大幸	大堀	大幸
(内視鏡検査)	午前	川西・大幸	大堀・大幸	大堀・大幸	川西・大堀	川西・大幸	吉羽・①川西・③大堀
眼科	8:30~11:00	山田	山田	山田	山田	山田	山田
	13:00~16:00	(手術)	山田	山田	—	山田	山田
耳鼻咽喉科	8:30~11:00	—	—	—	—	金大	—
	13:00~16:00	—	金医大	—	金医大	—	—
皮膚科	8:30~11:00	藤本	藤本	藤本	金大	藤本	金大
	13:00~16:00	藤本	(手術・検査)	藤本	金大	藤本	金大

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
<b>本館・別館</b>							
訪問診療	—	北川	北川	北川	北川	北川・高橋	—
健診センター	午前	柳楽・山崎	山崎 ①③勝木達②④柳楽	柳楽・山崎	柳楽・山崎	柳楽・勝木達	柳楽・③勝木達
	午後	高橋(脳ドック)	—	—	品川(脳ドック)	木村(脳ドック)	—
		柳楽・山崎	山崎 ①③勝木達②④柳楽	柳楽・金大	—	柳楽・②③④⑤金大	柳楽

- 医師の都合により、診療時間が変わることがあります。
- 他医療機関からの紹介状をお持ちの方は、事前に電話でご連絡ください。
- 休診日は日曜・祝日・第2・4・5土曜です。但し急患はこの限りではありません。
- 各科の○付き数字は第○週を表しています。
- (予約)と記載されている時間帯は初めての方も予約が必要です。
- CPX:心肺運動負荷試験。
- ※禁煙外来、もの忘れ外来は完全予約制です。事前にお電話でお問合せください。

診療開始	受付時間(再来受付機)	備考
午前 9:00	8:00~11:00	以下の診療科の午後の受付時間は15:00までです。 内科・循環器内科・呼吸器内科 内分泌糖尿病内科・整形外科 予約の方は予約時間にお越しください。
午後 14:00	12:45~16:00	

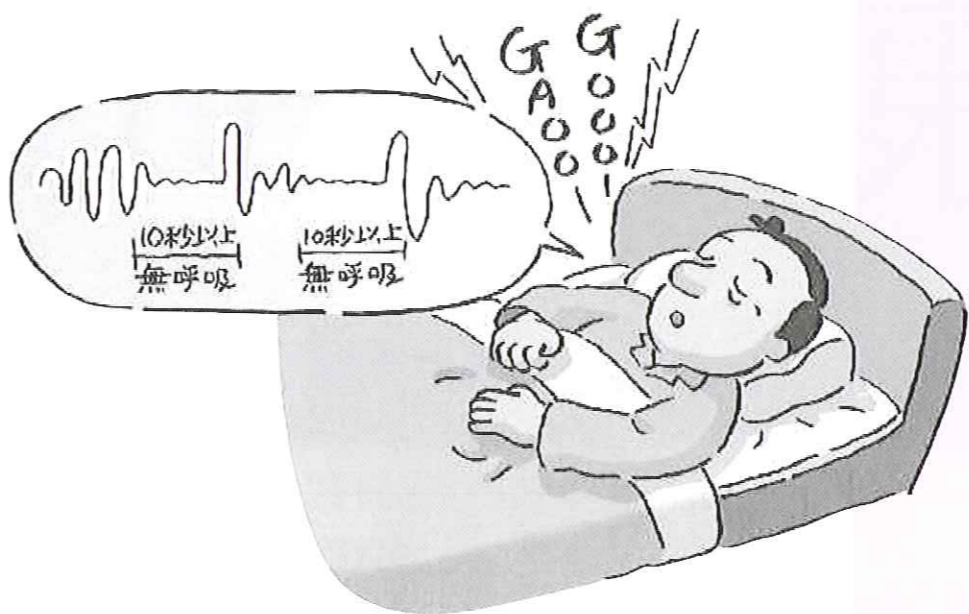
**やわたメディカルセンター 外来診療**  
 〒923-8551  
 石川県小松市八幡イ12番地7  
 電話(0761)47-1212  
 FAX(0761)47-1941  
 http://www.katsuki-g.com/

# 睡眠時無呼吸症候群について

# あなたの「いびき」

# 大丈夫ですか？

## 寝ている間に呼吸が止まる!?



**教えて ドクター!**

循環器内科  
佐藤 俊一(さとう しゅんいち)Dr

当院の循環器内科を受診される方の中にも、睡眠時無呼吸症候群の方はたくさんいらっしゃいます。「いびきがうるさいだけの病気」という意識はとても危険です。早めに検査を受けていただくことをお勧めします。睡眠時無呼吸症候群に関するお問合せは 循環器内科外来まで



睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:SAS)とは睡眠中に呼吸が停止する病気です。具体的には10秒以上の呼吸停止や低換気が1時間の間に5回以上繰り返し返されると、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

症状としては、いびきや昼間の眠気、眠った気がしない、起床時の頭痛などがあります。呼吸の指令を出す脳の障害による中枢型睡眠時無呼吸症候群(CSAS)と、上気道の閉塞により呼吸が阻害される閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)の2つに分類されます。

今回は睡眠時無呼吸症候群の原因の95%を占める、閉塞性睡眠時無呼吸症候群について紹介します。

# 睡眠時無呼吸と生活習慣病

睡眠時無呼吸症候群といっても、いびきがうるさいだけ、昼間眠いだけ、と思っていませんか。近年、睡眠時無呼吸症候群がいろいろな病気の原因や悪化させる因子になっていることが分かってきました。睡眠時無呼吸症候群では空気の通り道である上気道が閉塞し、空気が身体に取り込めなくなり、この低酸素血症、交感神経の高ぶりによりいろいろな病態を引き起こし、また悪化させるのです。

睡眠時無呼吸症候群は心不全、不整脈、狭心症、心筋梗塞との関連が指摘されています。高血圧患者の30%、心不全患者の70%、心房細動患者の50%、急性心筋梗塞患者の60%、糖尿病患者の20%に睡眠時無呼吸を認めています。睡眠時無呼吸があると、ない人に比べ、心臓のカテーテル治療後の心臓病の再発が4倍、再狭窄率が2倍にもなるといわれています。また、脳卒中の発症リスクも高くなります。このように、睡眠時無呼吸症候群は生活習慣病のすべてに深くかかわっているのです。

## 睡眠時無呼吸症候群

### 3分の1は非肥満

睡眠時無呼吸症候群といえは太っている人を連想されるかもしれませんが、確かに肥満の人は首回りの脂肪が厚く、気道が閉塞しやすいのは事実です。しかし、日本人は頭蓋骨の形に特徴があり、気道が狭い人が多いという特徴があります。また、顎が小さい人も気道が閉塞しやすいといわれています。このため、肥

## 簡単な検査ですぐにわかる

満がなくても睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので。実際に、日本人の閉塞性睡眠時無呼吸症候群患者の3分の1は非肥満であるといわれています。

睡眠時無呼吸症候群が疑われる人には、簡単な問診と簡易検査を受けていただきます。簡易検査は自宅で行うことができ、痛みなどはありません。簡易検査で睡眠時無呼吸症候群と診断された場合は二泊の入院で終夜睡眠ポリグラフィ検査を行います。

これらの検査で二定以上の重症度の睡眠時無呼吸症候群と診断された場合はCPAP療法(持続陽圧呼吸療法)が行われます。これは睡眠時に鼻にマスクを装着し、空気を送り込むことにより、気道の閉塞を防ぐという治療法です。CPAP療法は、閉塞性睡眠時無呼吸患者の心臓病の再発を抑制し、生命予後を改善させることが期待できます。CPAP以外にも減量やマウスピースを使った治療を行うことができます。

いびきや日中の眠気がある方は、是非一度、睡眠時無呼吸症候群の検査を受けることをお勧めします。ご家族がいびきをかいていないか注意してみてください。



## 【お知らせ】

2月21日 CTが新しくなります。

平成23年2月に高速マルチスライスCT装置 東芝Aquilion CX Editionを導入します。この装置は、最小0.5mmの断面 128スライスが瞬時に撮影できる、世界最高水準のマルチスライス技術を搭載しており、撮影時間の大幅な短縮が可能です。頭部・胸部・腹部など全身はもちろん、冠動脈(心臓の血管)CTなど、これまで困難とされていた検査が可能となりました。



また、低被ばくを実現し、安全面にも配慮された患者様にやさしい装置です。

第19回 やわたハートフルコンサート

クラシックステージ「近代音楽の世界」

3/19日 午後2時 開演

場 やわたメディカルセンター1階  
所 脳神経外科前オープンスペース

出演者

池永康規(フルート)、中村仁美(サクソフォン)、石富絵里(ピアノ)  
1年に1度の気軽にクラシックを楽しむコンサートです。ぜひお越しください。

第1回 なるほどナットク健康教室を開催しました。

平成22年11月25日(木)に、出前講座「第1回 なるほどナットク健康教室」を開催し、八幡・漆町・金屋町の皆様約80名が参加されました。勝木達夫副院長は「あなたにひそむ、知られていない心臓病のリスク～あなたは本当に大丈夫?～」と題し、心筋梗塞患者の多くに睡眠時無呼吸症候群があることや、早朝の血圧測定や口腔ケアの重要性について講演。薬剤師石田美由紀は薬剤管理の重要性や薬の飲み方などについて説明しました。

「なるほどナットク健康教室」についてのお問合せ  
TEL(代) 0761-47-1212 [担当/地域医療連携室 北出]

野菜たっぷりおしゃべりサラダ  
簡単レシピ お祝い・パーティにおすすめ!!  
豚肉のまきまきサラダ

(材料2人分) 1人前...約230kcal

材料	分量	下準備	作り方
●豚もも薄切り	120g		1. <A>を混ぜ合わせ、なじませておく。
●にんじん	1/2本	皮をむき、ピーラーで長いスライスにする	2. 豚肉をさっとゆで、ポウルにあげる。
●きゅうり	1/2本	ピーラーで長いスライスにする	3. 2.の鍋でスライスしたにんじんをゆで、ザルにあげる。
●かいわれ大根	1/3パック	根をとる	4. 豚肉、きゅうり、にんじんの順に重ね、かいわれ大根を中心にして巻く。(※巻き終わりを下にして置く)
●レタス	1/8玉	食べやすい大きさにちぎる	5. 器にレタス、ゆでたまやし、4.を盛り付け、1.のドレッシングをかける。
●もやし	1/3袋	さっとゆでる	
●トマト	2個	1cm角のみじん切り	
●ごま油	大さじ1		
●濃口しょうゆ	大さじ1		
●A 穀物酢	大さじ1		
●みりん	小さじ1		
●黒こしょう	少々		
●パセリ(生)	少々	みじん切り	

ポイント カロリーが気になる場合は、ごま油を小さじ1程度に減らすことで、1人前約190kcalに抑えることができます。

OpenGallery Information オープンギャラリー情報

2月5日(日)～2月25日(日)  
舟橋陽子トールペイント展

2月26日(日)～3月18日(日)  
和紙で作る屏風と行灯展

3月19日(日)～4月15日(日)  
北地正ジオラマ写真展

作品展示をご希望の方は  
やわたメディカルセンターまでご連絡ください。  
TEL 0761-47-1212  
[担当/サービス本部 中村]