



鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

# ほっとすまいる ニュース

第 18 号 ◆ 平成21年 9月 1日



## 信州大学医学部附属病院高度救命救急センター

### 岡元教授の回診始まる



回診中の岡元 教授 (右)

三才山病院の指定療養介護事業所は、開設当初20床でしたが、入所希望者の増加やショートステイ希望者が多く、今年度から24床に増床しました。社会的にも非常にニーズの高い事業ということをご認識しました。

現在もほぼ24床満床で利用していただいております。しかしながら、指定療養介護事業所を運営するにあたり、切っても切り離せないことがあります。それは人工呼吸器の取り扱いです。当事業所でも、24床に対して人工呼吸器を使用されている利用者さんは22人になります。生命維持装置という、非常に厳密な管理を要求される人工呼吸器管理を22台行うというのは困難を極めます。利用者さんの安全管理・生活圏の拡大・苦痛の軽減、スタッフの教育やストレス対策など通常の病棟とは違った問題が生じます。その人工呼吸器管

理を行うにあたり、信州大学医学部附属病院との連携により、高度救命救急センター岡元和文教授に回診およびスタッフ教育のご協力をいただけることになり、鹿教湯病院と三才山病院と隔月で回診をしていただいております。回診には当院の医師・看護師が一緒に付き、その都度アドバイスをいただき、管理方法の基本から応用、最新の人工呼吸器管理方法まで、事細かく指導いただいております。何よりも回診していただくことで、利用者さんの細かいケースに合わせたアドバイスをいただけることが日常の管理に役立ちます。また、会話のできる利用者さんは、ご自分で不安な点を質問されて、教授が分かりやすくお答えいただいた事

もあり利用者さんも安心できたようです。岡元教授のアドバイスや指導内容には「目から鱗」のスタッフも多かったようです。今後月に一度ではあります。定期的に回診をしていただくことになりました。患者さんやご家族でもご質問などありましたら、病棟スタッフまでお申し出ください。



病院  
理念

鹿教湯病院  
三才山病院

私たちは、保健、医療、リハビリテーションおよび福祉活動を通じて、高齢者・障害者が自分らしく生き生きと輝いてくらせるように、地域のみなさまとともに支援いたします。

私たちは、患者さんを中心とした「納得の医療」を行います。

服用方法	服用時間の目安
起床時	朝起きた時
食前	食事の30分くらい前
食直前	食事のすぐ前
食直後	食事のすぐ後
食後	食事の後～食後30分くらいまで
食間	食事の2時間くらい後(食事と食事の間)
寝る前	寝る30分くらい前

シリーズ  
薬に関する  
豆知識  
その3

# 薬のみ方、種類について

薬を安全に使用するためには、薬の正しい知識を持って、薬と上手につきあうことが大切です。

### ① 服用時間を守りましょう

薬の服用時間は、主に食事の時間を基本にしています。(表参照)

### ② 薬をのむときは

コップ1杯ぐらいの水か白湯

### ③ 薬の種類、形や上手な使い方



でのむとよいでしょう。また、寝たきりの方でも可能な場合は出来るだけ、上半身を起こしてのませてあげましょう。

【錠剤】 苦味を抑える工夫がされたり、最近では口の中で溶けるタイプもあります。

【カプセル剤】 カプセルの中に粉状や顆粒状の薬を充填したものです。主に錠剤やカプセル剤には、のむ回数を減らす工夫をしたものがあります。

【散剤】 粉末状の薬です。

【顆粒剤】 散剤より粒子が大きく、においや苦味を抑える、溶

けやすくするなどの加工がされています。

【液剤】 液状のみ薬です。シロップ剤のように成分の一部が沈んでいるものもあるので、容器を軽く振ってから1回分を計ってのみましょう。

【吸入剤】 主に、気管支を広げて呼吸を楽にしたり、喘息の発作を予防するときなどに使われます。薬や症状によって吸入回数等が異なりますので、使い方や注意事項の説明を聞き、正しく使いましょう。

【貼り薬】 患部を治療するためのもの(湿布薬など)と、全身への作用を期待するもの(狭心症治療薬など)があります。

【塗り薬】 皮膚などに塗って使います。軟膏、クリーム、液体などがあります。使う前には患部と手を清潔にしましょう。

【点眼剤】 点眼容器の先に目やまつげが触れないように一滴させた後、まばたきせず、しばらく目を閉じます。2種類以上の目薬をさすときは、5分以上間隔をあけましょう。

【坐剤・膣剤】 肛門や膣に入れる薬です。薬を手のひらで少し温めてから薬を取り出し、先のとがった方から肛門や膣内に深く挿入します。坐剤挿入後は、便意をもよおしてもしばらく我慢しましょう。

【注射剤】 薬が直接血液中や体内に入るため、のみ薬に比べて効き目が速やかです。また、栄養補給を目的とした高カロリー輸液などが点滴として使用されることもあります。

【その他】 このほか、点鼻剤、点耳剤、噴霧剤、浣腸剤など様々な形のものがあります。薬

によってそれぞれ使い方が違いますので、医師、薬剤師に使用方法をよく聞いて、正しく使いましょう。



薬はその効果を最も発揮しやすい形につくられています。「のみにくい」からといって錠剤をくだいたり、カプセルをはずしたり、あるいは顆粒をかんだりしてはいけません。薬が飲みにくい場合には、医師や薬剤師にご相談ください。



鹿教湯病院

薬剤部 工藤 裕康

あなたのいびきは

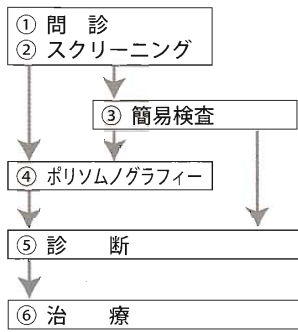
# 睡眠時無呼吸症候群？

## 睡眠時無呼吸症候群

(SAS)とは？

睡眠中に何度も呼吸が止まった状態（無呼吸）や、呼吸が弱くなった状態（低呼吸）を繰り返す病気です。原因は上気道（空気の通り道）の閉塞や狭まりで、首周りの脂肪沈着・気道への舌のおちこみ・顎が小さい・扁桃肥大などで起こります。

## 診察の流れ



以上のことから治療せず放置しておく、生命に危険が及ぶ場合もあります。適切な検査とそれぞれの患者さんに応じた治療が必要です。

## ◆ポリソムノグラフィー

(PSG)

PSGは、睡眠状態をトータルに評価する検査です。簡易検査の項目に加え、脳波や筋電図・眼球の動きなどを測定することで、睡眠の深さ（睡眠段階）や睡眠効率などを呼吸状態の詳細とあわせて、定量的に算出します。

## 治療するとどんな利点があるのか？

SASを治療すると、日中の眠気や倦怠感などの症状だけでなく、合併症を予防したり改善することが可能です。健康な生活を維持するためには早期発見・早期治療が大切です。



## 主な治療の方法

○生活習慣の改善

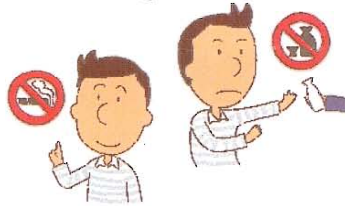
- ・ 減量
  - ・ 飲酒の制限
  - ・ 禁煙
  - ・ 精神安定剤の服用の制限
  - ・ 睡眠中の体位の工夫
- CPAP療法

マスクを介し気道内に陽圧をかけ気道の閉塞を防ぐ

○外科的治療



○歯科装具による治療

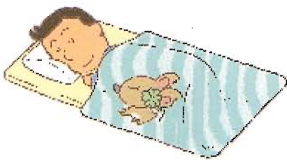


○治療法の選択については主治医と十分にご相談ください。

○検査の詳しいお問い合わせは鹿教湯病院地域医療連携課まで  
内線（3131）

鹿教湯病院

臨床検査科 柴 ひと美



## 新任医師の紹介



鹿教湯病院 内科 重松 理

私は信州大学医学部加齢総合診療科で内分沁・代謝を中心に勉強して参りましたが、大学病院でも介護が必要な入院患者さんが増加しており、リハビリテーションの重要性を痛感しておりました。数年前から鹿教湯病院でリハビリテーションについて学びたいと相談させていただいておりましたが、今回ようやくその希望がかない、8月16日から鹿教湯病院でリハビリの勉強をさせていただくこととなりました。今後は患者さんと接しながら、あるいは色々な先生方や医療スタッフに教えを乞いながら、リハビリについて勉強して参りたいと思いますので、よろしくお願ひします。

# 呼吸教室「肺の日」開催

8月1日(土)かけゆ講堂

肺の日は、日本呼吸器学会を母体として平成11年に制定され、毎年8月1日を「肺の日」として一般市民対象に講演会や医療相談会を行い、肺の健康についての理解を深め呼吸器疾患の早期発見と予防についての知識を普及し啓発することを目的としています。

鹿教湯病院では呼吸教室を始めて5年目を迎えますが、今回のように「肺の日」としてのイベントを行ったのは初めてでした。全国低肺機能者団体協議会会長の酒井巖さんからは、ご自身の体験から、酸素療法を開始してからもその人に合った呼吸リハビリテーションを継続することで、呼吸機能や身体機能を維持できることを話していただきました。



講演する酒井会長



講師を囲む参加者

小林俊夫医師、富岡あき子保健師の講話、福祉用具の展示、国体の内部障害者の種目としても検討されているフライングディスクの体験、在宅酸素療法で用いる液体酸素を子機に詰め替える実演等が行われました。半日の日程でしたが参加者は職員等を含め54名で盛況のうちに終了しました。

## お知らせ

### 第8回 三才山病院祭開催

■日時 平成21年 10月10日(土) 9:00~14:00

■場所 三才山病院



恒例の駅伝大会や模擬店・健康コーナーなどたくさんの企画を用意しております、大勢の皆様のご来院をお待ちしております。

### 鹿教湯病院

#### MRI装置更新に伴うMRI検査一時停止について

8月22日~9月30日までの間、MRI更新工事のためMRI検査が一時停止となります、大変ご迷惑をおかけしますがご協力お願いいたします。

### ● 鹿教湯病院 呼吸教室を開催します (全8回)

#### 第5回 呼吸教室

■日 時 平成21年9月1日(火) 午後1時30分~午後2時30分 ■場 所 鹿教湯病院1階 南会議室  
■テーマ1 運動量の調整について 講師 理学療法士 ■テーマ2 具合が悪くなった時の対処 講師 看護師  
※前回のお知らせで第5回9月7日(火)は9月1日(火)の誤りでした。訂正しておわびいたします。

#### 第6回 呼吸教室

■日 時 平成21年10月6日(火) 午後1時30分~午後2時30分 ■場 所 鹿教湯病院1階 南会議室  
■テ ー マ 在宅サービスについて 講師 訪問看護師、訪問リハスタッフ

参加は無料、予約等は不要です。直接会場にお越し下さい。  
お問い合わせ：☎0268-44-2111(代) 呼吸教室担当 勝山、山本

鹿教湯病院 ◆ 〒386-0396 長野県上田市鹿教湯温泉 1308 ☎ 0268-44-2111 FAX 0268-44-2117  
三才山病院 ◆ 〒386-0393 長野県上田市鹿教湯温泉 1777 ☎ 0268-44-2321 FAX 0268-45-3709  
豊殿診療所 ◆ 〒386-0004 長野県上田市殿城 250-4 ☎ 0268-29-1220 FAX 0268-29-1229