

2006年5月1日

(第12号) 春創刊号

獨協医科大学病院だより

● --- Dokkyo Medical University Hospital --- ●

◆ 主な内容 ◆

身近な病気Q&A(睡眠障害について) --- 2

Healthy Life ----- 4

最新鋭マルチスライスCTシステムの導入(放射線部) --- 5

公開講座のお知らせ ----- 6

とちぎ県民カレッジ主催講座のお知らせ --- 7

休診日・時間外救急部のご案内 --- 8

編集後記 ----- 8



日本医療機能評価機構

日本医療機能評価機構認定病院

平成18年(2006年)

5月

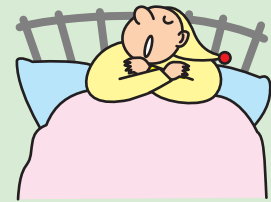


第12号

身近な病気 Q&A



『睡眠障害について』



睡眠医療部 助教授 宮本 雅之

ヒトは人生の約1/3を眠って過ごします。24時間の現代社会においては、睡眠をとる時間は短縮し、現代人のほとんどが寝不足の状態にあるといっても過言ではありません。このような社会的背景のみならず、生活習慣の乱れやストレスなどによって睡眠が障害されると個人にとっては、高血圧や虚血性心疾患・脳卒中などの循環器疾患や胃潰瘍などの消化器疾患、うつ病などの精神科的疾患の発症リスクを高めます。社会問題では、日中の眠気によるヒヤリハットから、さらに作業事故や交通事故など重大事象をもたらします。



Q 睡眠障害には、どのようなものがありますか？

不眠症をはじめ、最近、山陽新幹線の運転士の居眠り事件でも話題になった、いびきと睡眠時の呼吸停止を主症状とする睡眠時無呼吸症候群、昼間の眠気や居眠りを主症状とするナルコレプシーを代表とする過眠症、交替勤務や時差ボケによる概日リズム睡眠障害、ねぼけを主症状とする睡眠時随伴症、寝ているときに脚の異常感を自覚し眠れなくなるむずむず脚症候群などがあります。



Q 睡眠に問題があったときには、どの科にかかったらよいでしょうか？

当院では、2005年10月1日に中央部門に「睡眠医療部」が発足しました。当診療部では、睡眠時無呼吸症候群を中心に幅広く睡眠障害の患者をみております。

診療協力科として、内科（神経内科、内分泌代謝内科、呼吸器アレルギー内科、循環器内科）、耳鼻咽喉科、口腔外科、精神神経科、健康管理科、リハビリテーション科が参加しております。

現在の外来の窓口は神経内科です。外来診療は、内科部門で神経内科が睡眠医療外来を毎週月・水・木の週3回、外科部門で耳鼻咽喉科が睡眠時無呼吸外来を毎週月曜日に行っています。





睡眠障害の診断のために、どのような検査を行っていますか？

まず、日ごろの睡眠の状態と睡眠習慣の把握のため睡眠問診票の記入と睡眠日誌を1週間から1ヶ月間記録をしてもらいます。これらをもとに、確定診断や鑑別診断をするために1泊2日の素泊まりの入院で、睡眠ポリグラフ検査を行います。現在、当院では、週に5日（月から金曜日まで）、1日2から3件の検査を行っています。

睡眠ポリグラフ検査は、脳波・筋電図などの電極や心電図・呼吸センサーなどをとりつけ、睡眠の質や睡眠中の呼吸状態などを評価します。



睡眠障害の治療のために、どのようなことをしていますか？

睡眠習慣や環境が適切かどうか再確認し、問題があれば睡眠衛生指導を行います。原因となる疾患があれば、それぞれの専門診療科で治療を行います。

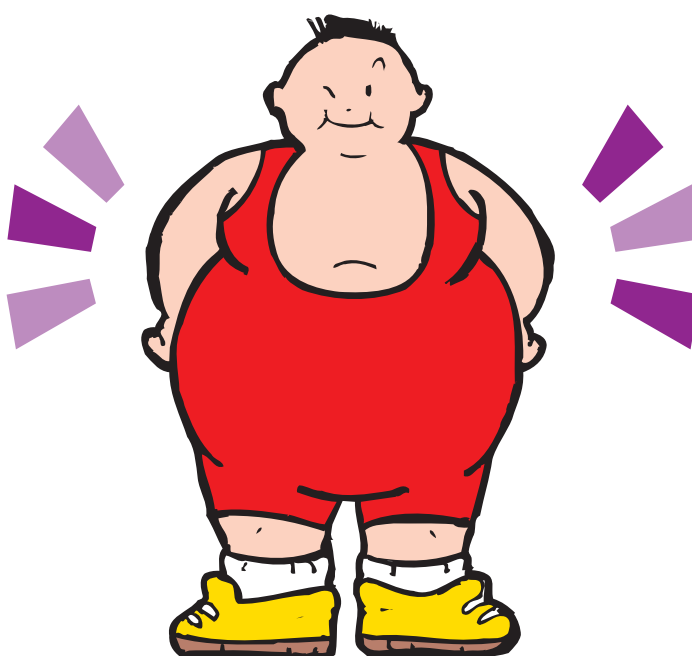
不眠症や過眠症に対しては、薬物療法の併用をします。概日リズム睡眠障害では高照度光療法も行われます。

睡眠時無呼吸症候群では栄養指導（内分泌代謝内科、栄養課）や運動療法（リハビリテーション科）のほか、重症度や原因によってシーパップ療法（神経内科）、マウスピースによる治療（口腔外科）、鼻やのどの手術（耳鼻咽喉科）が行われます。

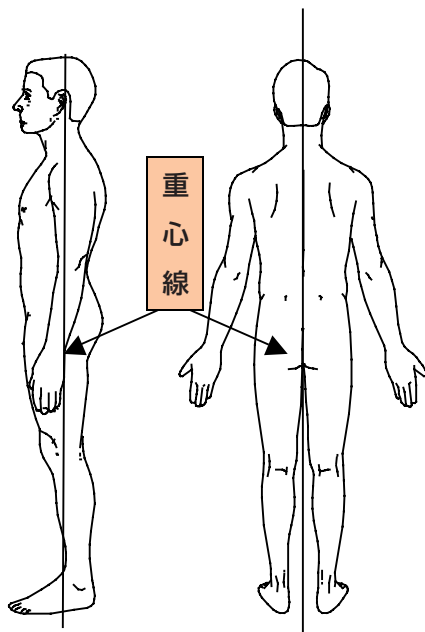
眠りにつくまで時間がかかる方、夜中に何度も目が覚める方、夜間に何回もトイレにたつ方、いくら眠っても疲れがとれない方、朝スッキリ起きられない方、起床時に頭が痛い方、いびきをかく方、寝返りが多い方、昼間過度に眠気がある方のなかで下記のいずれかに該当するものがある方は、ぜひ睡眠医療外来へ受診をお勧めします。

- 肥満（BMI 26kg/m²以上）
- 頸まわりが、40cm以上
- ウェスト周囲（臍まわり）が、男性は85cm以上、女性は90cm以上（行政の基本健康診査に追加されました）
- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症など）をお持ちの方

病気はあなたを待ってくれません。



「良い姿勢」と「前向きな姿勢」



リハビリテーション科 S・K

二本足で立位をとる私たちの「良い姿勢・美しい姿勢」とはどのような状態なのでしょう？

重心線（立位をとったときに身体の重心が通る直線）からみた時、顎を引いて背筋を伸ばした理想的な立位姿勢は、

身体の横から見ると、

耳からの重心線が肩・股関節・膝関節・そして足関節のやや前方に位置します。

身体の後ろから見ると、

重心線は左右対象となる身体の中心を通ります。

これらの条件に合った場合の姿勢が釣合いの取れた姿勢といわれます。

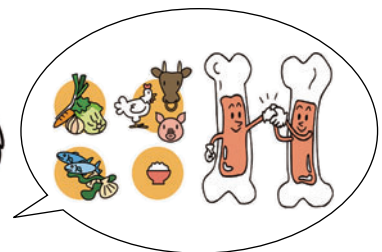
背筋を伸ばして歩くことを意識しましょう。足の裏を鋭敏にし視覚・聴覚・皮膚感覚などの感覚器官を働かせます。良い姿勢を意識して呼吸をしましょう。鼻から息を吸い（吸気）、口から息を吐き出します（呼気）。すると、いつも以上に骨・筋肉を活動させていることを感じるでしょう。

いつまでも背筋をまっすぐに維持したいものですが、やはり年齢を重ねたり、怪我や病気・膝の痛みなど身体の変調によって徐々に背中が丸くなってきます。また、生活環境・生活習慣による個人差によっても年齢相応の姿勢となります。

背中が丸くなることは良い姿勢ではなくなります。しかし、大切なことは怪我や病気などがあっても「失った機能（制限されたこと・できないこと）よりも残存している機能（できること）」を見るようにしてみたらいかがでしょうか。気持ちを変える・視点を変えることで生活に張りをもつ「前向きな姿勢（物事に対する前向きな心構え）」になることが一番ではないでしょうか？

いつまでも良い美しい姿勢を保つためには生活習慣（睡眠・食事・運動など）の見直しがポイントとなりそうです。

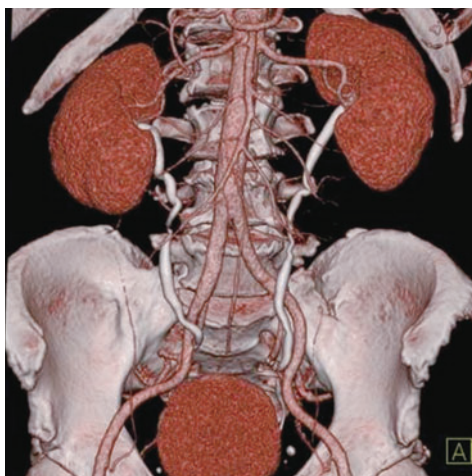
何といっても
生活習慣の見直しが
ポイントじゃな フフ



放射線部からのお知らせ

最新鋭マルチスライスCTシステムの導入

CT装置更新に伴い新しくSOMATOM Sensation 64（シーメンス社製）が導入され、2006年4月から本格稼動を開始します。CT検査は体を輪切りにした鮮明な画像が得られる検査ですが、今回導入する64列マルチスライスCTは同時にたくさんの薄い断面像が撮影できます。この断面像からワークステーションという画像処理装置を使用して、体の細部にわたる高画質な三次元画像の作成・観察ができ、日々の診療に貢献すると期待されます。また、心臓の筋肉に栄養と酸素を送っている冠動脈の描出に優れ、心臓の検査が短時間で行えるため患者様の負担の少ない検査として期待されます。



腹部 3 次元画像



3 次元画像（冠動脈）

このCTは三次元画像表示だけでなく一回の息止めによる全身撮影、救急医療での息止め困難な患者様の高速撮影、動きの速い臓器（心臓）や小児の検査などに診断能の優れた画像情報を提供できます。また、救急医療では胸痛を有する患者様の原因を調べる際に1回のCT検査で肺梗塞症、大動脈解離、心筋梗塞、気胸等の疾患を鑑別する事が可能となり緊急時の迅速な診断・治療に有効な画像情報の提供に役立ちます。今回、新CTシステムの導入により、患者様サービスの向上に努めたいと思います。



最新マルチスライスCTによる検査風景

平成18年度

公開講座(宇都宮市)のお知らせ

メインテーマ

「身近に見つけよう健康の秘訣」

- 受講対象：一般
- 受講料：1,500円（3回分）
- 実施期間：平成18年6月24日（土）～7月8日（土） 13時30分～15時
- 会場：コンセーレ・アイリスホール
〒320-0066 宇都宮市駒生1-1-6
TEL 028-624-1417
- 申込方法：下記に、電話・FAXにてお申込ください。
（講座開始の1ヶ月前より受付を開始いたします）
- 問合せ：獨協医科大学総務課広報係
〒321-0293 下都賀郡壬生町北小林880
TEL0282-87-2475（直通） FAX0282-86-5678

	日 程	内 容	講 師
1	6月24日（土）	適正ですか？あなたの食事	獨協医科大学病院 栄養課栄養士 相川 薫
2	7月1日（土）	スポーツと健康	獨協医科大学病院 整形外科教授 玉井 和哉
3	6月22日（木）	睡眠と生活習慣病	獨協医科大学病院 神経内科講師 宮本 雅之

平成18年度

とちぎ県民カレッジ 主催講座のお知らせ

メインテーマ

「健康づくりは幸せづくり～五感と心身の健康～」

●概要 要： 今や健康ブーム。身体と心が密接な関係であることはいまでもありません。日常のちょっとした工夫で気持ちが軽やかになり、健やかな毎日を送っていくことができるように思います。先端医療の状況を知るとともに、五感と心・身体の関係を探り、健やかで幸せな生活を考えていこうとするものです。本学教職員も講師として講演いたします。是非ご参加ください。

●実施期間：平成18年6月8日（木）～8月3日（木） 18時30分～20時30分

●会場：栃木県総合文化センター

●問合せ：（財）とちぎ生涯学習文化財団

〒320-8530 宇都宮市本町1-8（栃木総合文化センター内）

TEL 028-643-1006 FAX 028-643-1012

	日 程	内 容	講 師
1	6月8日（木）	医療の歩み ～医療はいつからはじまったの～	獨協医科大学病院 リハビリテーション科教授 古市 照人
2	6月15日（木）	薬との上手なつきあい方	獨協医科大学病院 薬剤部長 越川 千秋
3	6月22日（木）	現代医療事情 ～最新機器による画像診断～	獨協医科大学病院 PETセンター長 村上 康二
4	6月29日（木）	【実習】 ～家でもできる簡単トレーニング～	小山工業高等専門学校 一般科講師 石崎 聡之
5	7月13日（木）	笑いと心 ～笑いは良薬！～	白鷗大学 教授 伊東 孝郎
6	7月20日（木）	自分の心と向き合ってみよう ～色と健康・心の関係～	カラーセラピスト 鮎沢 玲子
7	7月27日（木）	香りの演出 ～香りで心も体も健康に～	アロマセラピスト 葛山 幸子
8	8月3日（木）	すてきな明日のために ～これからの医療と生活～	獨協医科大学病院 健康管理科教授 大類 方巳

編 集 後 記

新年度が始まり、満開の桜の下を駆け回る大きなランドセルの新一年生の姿がまぶしいですね。大学の桜並木は今年も見事な桜の回廊を演出してくれました。そして大学病院恒例の桜祭りも多く地域の参加をいただき、大いに盛り上がりました。ぽかぽか陽気の桜の下で味わったビールや屋台の味は格別でした。ストレスの多い日々を送っている方には、『ぽーっ』と眺めた桜は心が癒されたことだったでしょう。(K.O)

休診日のご案内

日曜・祝日・第三土曜日

年末年始（12月29日から1月3日）

開学記念日（4月23日）



時間外救急部

左記休診日および夜間は、**時間外救急部**が窓口となります。

※ 緊急を要する場合は、

0282-87-2199 へ、お電話ください。



診療時間

平日 16時30分～翌日 9 時00分
土曜日 12時30分～翌日 9 時00分
左記休診日 9 時00分～翌日 9 時00分

交通アクセス（所要時間）

◆浅草より東武線約2時間

浅草より東武日光線快速で「新栃木駅」にて東武宇都宮線にのりかえ「おもちゃのまち駅」下車 徒歩10分
(駅西口よりバスにて3分)

◆上野駅よりJR宇都宮線経由約2時間30分

JR宇都宮線「宇都宮駅」下車、市内バスにて「東武宇都宮駅」まで10分「東武宇都宮駅」より20分、「おもちゃのまち駅」下車 徒歩10分

◆JR宇都宮線「石橋駅」からタクシーにて15分

◆JR宇都宮線「宇都宮駅」からタクシーにて35分

◆東北自動車道栃木インターチェンジから車で30分

◆東北自動車道鹿沼インターチェンジから車で30分

◆北関東自動車道壬生インターチェンジから車で5分



獨協医科大学病院だより第12号

321-0293

栃木県下都賀郡壬生町大字北小林880番地

TEL 0282-86-1111(代表) FAX 0282-86-4775

<http://www.dokkyomed.ac.jp/hosp-m/>

発行年月日／平成18年5月1日

編集・発行／獨協医科大学病院広報誌委員会

印 刷／(株)松井ピ・テ・オ・印刷