

# 日光医療センター通信



獨協医科大学日光医療センター

Dokkyo Medical University Nikko Medical Center



2008.1  
創刊号



## 主な内容

病院長挨拶	2
診療紹介(睡眠時無呼吸症候群の治療)	3~4
最新型MRI装置の設置	5~6
旬を食べよう	6
敷地内全面禁煙、病院への手紙	7
皮膚科診療開始	8
お願い	8



## 日光医療センター通信の発行にあたり



獨協医科大学日光医療センター  
病院長 中元 隆明

新年明けましておめでとうございます。

皆様には家族そろって穏やかなお正月をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

日光医療センターはお陰様で平成20年の新春を無事迎えることが出来ました。これも偏に当センター教職員の協力はもとより、寺野学長をはじめ医科大学の多くの方々、さらには地域の皆様のご援助のお陰と衷心より感謝申し上げます。

さて、この度、「日光医療センター通信」（以下、「センター通信」）が発行されることになり大変喜ばしいことと感じております。平成18年4月に開設しました日光医療センターはお陰様で順調に発展しております。この発展は、「チーム医療」という名の下に全員一致団結した結果の賜物であり、教職員ならびに関係の方々に重ねて感謝申し上げます。

このセンター通信は日光医療センターという家族の紹介をするものであります。ある面でこの家族を患者様、地域の方々によく知って頂ける紹介状にもあたります。

日光医療センターは獨協医科大学の大学病院の一つとして誕生致しました。大学病院といえますと、とても閉鎖的な建値社会と思われています。今日、教職員は言うにおよばず、患者様や地域の皆様にとって病院内の様子がよくわかり、知って頂けることはお互いの信頼関係を築く上でとても重要なことです。この信頼関係なくして医療を行うことは出来ないと言っても過言ではありません。教職員一同、協力して開かれた病院にするために発行してまいります。

ご存じの如く栃木県の北部における医療は、大変きびしいものがあります。医師、看護師の確保は急務となっております。このセンター通信を通じて、当センターがとても質や機能が高い病院であることも多方面に紹介できます。例えば大型最新の画像診断装置の設置や電子カルテシステムの導入、研修医と医学部学生の臨床実地教育の受け入れが始まったことなどを知らせることが出来ます。

また、現在、日光医療センターには解決すべく問題が多々あります。包括医療導入に向けた取り組み、新たな診療科の開設、人間ドックと健診の充実、職員宿舎、駐車場の整備など重要な課題が山積しています。これらの課題の解決にも必ずやこのセンター通信が重要な役割を担うと信じております。

最近のお知らせに、入院診療体制の新しいシステムが設けられたことがあります。各病棟に病棟医長を配置しました。これは、医師、看護師をはじめ他の医療スタッフとの連携強化につながり、入院治療がより円滑に行える診療体制が整備されました。また、新年早々から皮膚科が新設され、外来診療を開始いたします。

今後は外来患者様のうち新患者様の待ち時間を短縮するシステムを設けることが必要ですのでこれも解決していきたいと考えております。

このセンター通信を通じまして、皆様との交流を深め、ご意見を戴き、獨協医科大学日光医療センターを安心して最新の医療を受けられる日光地区の病院にしたいと考えております。

センター通信が皆様に親しんでいただけるように努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。



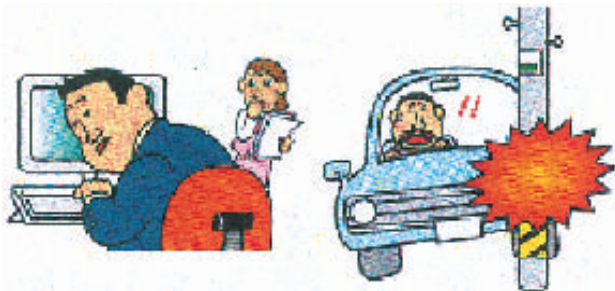
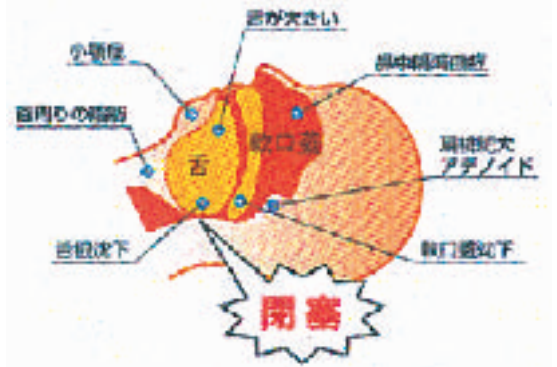


## 診療紹介

このコーナーでは、毎回当センターの診療内容についてご紹介いたします。  
第1回目は、睡眠時無呼吸症候群の治療です。

### 睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群 (SAS: Sleep Apnea Syndrome) は、気道の閉塞などの原因で、眠っている間に呼吸が止まる病気です。



無呼吸自体で即、窒息死を起こすことはありません。それよりもむしろ、きちんと睡眠を取れていないことなどにより、体がじわじわと侵され、高血圧症や心疾患など生活習慣病になったり、昼間の眠気により、労働災害や交通事故を起こしたりすることが問題視されている病気です。

### 症状と合併しやすい疾患について

睡眠時無呼吸症候群の方は、健康な方と比較して高血圧を発症する可能性は2倍、狭心症・心筋梗塞は3倍、脳血管障害は4倍、糖尿病は1.5倍という報告があります。その他にも高脂血症・高尿酸血症の合併も多いことが判明しています。

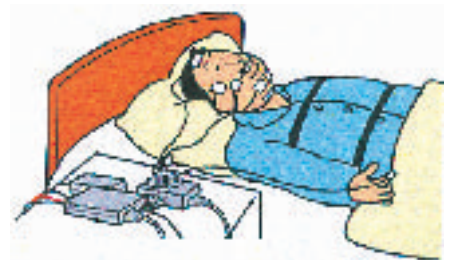
米国のデータでは、睡眠1時間あたり20回以上無呼吸が記録された患者さんは無治療のまま放置すると、9年後には10人のうち4人は心臓病・脳血管障害・交通事故などで亡くなっていたという衝撃的な報告もあります。

症状	合併しやすい疾患
いびき	高血圧
昼間の眠気	虚血性心疾患
もの覚えが悪くなる	動脈硬化
性格の変化	脳循環障害
起床時の頭痛	糖尿病
	多血症

### 検査について

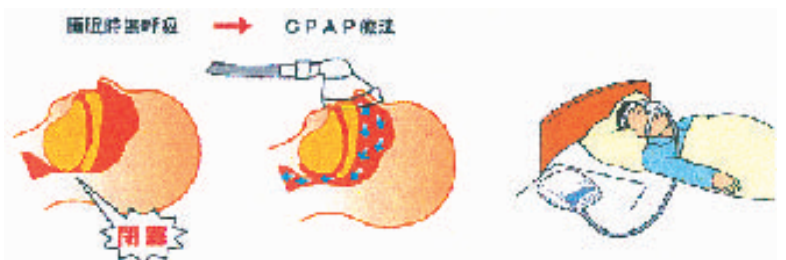
睡眠時無呼吸症候群は睡眠中の出来事ですので、検査は入院していただき、睡眠に関する様々なことを測定する終夜睡眠ポリグラフという検査を実施します。

測定する項目は睡眠状態を見るために脳波・筋電図・眼球運動図など、睡眠中の呼吸の状態をみるために、鼻の気流とお腹と胸の動き、血液中の酸素の濃度などを同時に記録します。測定には体にセンサーを取り付けますので、少々わずらわしく感じるかもしれませんが、痛みを伴う検査ではありませんのでご安心ください。



### 治療について

適切な治療を行うことで、日中の眠気や倦怠感などの症状がなくなるだけでなく、合併症を予防、改善することができます。肥満ぎみの方は運動を、アルコールを飲む方は就寝前の飲酒は控えるなど生活習慣の改善により症状が軽減したり、無くなることもあります。中症～重症の方は、持続陽圧呼吸 (CPAP) 療法が第一選択です。

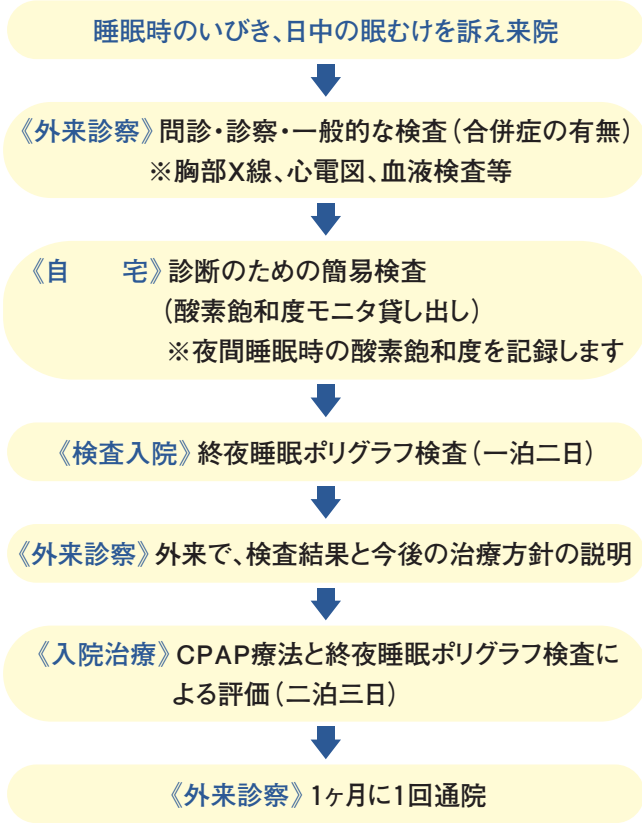


#### ●CPAP (シーパップ) 療法

無呼吸症候群の治療法として確立していますCPAP療法は、就寝時に鼻マスクにより鼻から空気を送り込み、気道は閉じてしまわないようにすることで、無呼吸を無くします。



睡眠時無呼吸症候群の初診から精密検査  
(終夜睡眠ポリグラフ)・  
治療(CPAP療法)までの流れ



外来診察、検査入院及び入院治療の受付日時

	月	火	水	木	金	土
＜外来診察＞ 受付時間 ・午前9時～11時	○	○	○	○	○	○
＜検査入院(1泊2日)＞ 終夜睡眠ポリグラフ ・午後6時 入院 ・午後7時 検査開始 ・翌朝6時 検査終了、退院	—	○	○	○	○	—
＜入院治療(2泊3日)＞ CPAP療法 〔1日目〕 ・午後6時 入院 ・午後9時 CPAPマスク装着 ・翌朝6時 CPAPマスク取外し CPAP療法及び終夜睡眠ポリグラフ 〔2日目〕 ・午後7時 CPAPマスク装着し、 ポリグラフ検査開始 ・翌朝6時 CPAPマスク取外し、 ポリグラフ検査終了、退院	○	○	○	○	○	—

睡眠時無呼吸症候群セルフテスト

●日中の眠気の自己評価:ESS (Epworth Sleepiness Scale)

以下の状況でどれくらい眠ってしまう確率があるか、0から3の数字で教えてください。

- 0＝絶対寝ない(0%)                      1＝ちょっとは寝てしまうかもしれない(30%)  
2＝半分くらいは寝てしまう(50%)      3＝ほとんど寝てしまう(80%)

下記の項目でそれぞれ該当する番号(0、1、2、3)に○をつけてください。

1	座って本を読んでいるとき	0	1	2	3
2	テレビをみているとき	0	1	2	3
3	劇場、映画館、会議などで座っているとき	0	1	2	3
4	車の助手席で1時間ドライブしているとき	0	1	2	3
5	昼食後横になったとき	0	1	2	3
6	座って誰かと話しをしているとき	0	1	2	3
7	昼食後静かに座っているとき	0	1	2	3
8	車を運転していて信号で数分間停止したとき	0	1	2	3

1から8の合計 点

合計点が10点以上は過度の眠気を疑います。





## 患者さんにやさしい技術を満載した **最新型** MRI装置を設置しました。

マルチチャンネルRFコイル「Atlas SPEEDER」を組み合わせた1.5テスラのMRI装置「EXCELART Vantage」(東芝メディカルシステムズ(株))が12月から稼動しています。

### 【新しいMRIって何?】

#### 1. MRIとは・・・

 新しいMRIが稼動しているということですが、そもそもMRIって何ですか。

 MRIというのは、磁気共鳴画像診断装置 (Magnetic Resonance Imaging System) の略です。MRIは大きな磁石による“強い磁場”とFMラジオに使われているような“電波”を使って体の中を見る画像診断装置です。強い磁場というのは、たとえば、エレキバンの強さは1000ガウス前後ですが、MRIでは15000ガウス (1.5テスラ) という非常に強い磁場が発生しています。その磁場の変化によって画像を作ります。



#### 2. コイルとは・・・



従来のコイル

 “コイル”ってどういうものなのでしょうか。

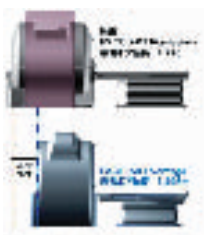
 左の写真が“胸部・腹部専用”のコイルです。


今までは、検査をしたい体の部分が変わるたびに写真にあるようなコイルを交換していました。腹部だったら腹部専用のコイル、肩であれば肩専用のコイル・・・という具合に。新しいMRI装置では、患者さんの背面に敷かれたコイルを寝台から外すことなく検査部位にコイル (マルチチャンネルRFコイル「Atlas SPEEDER」) をのせるだけで、全身の様々な検査ができるようになりました。コイルを交換する必要がないので、検査時間も大幅に短縮できます。それから、コイルの重さは従来の3分の1に軽量化され、検査時の圧迫感が低減されています。



新しいコイル (Atlas SPEEDER)

#### 3. 音がうるさい?ドームの中が怖い?



 MRIの検査は「音がうるさい!」とか「ドームの中に閉じ込められた感じで怖い・・・」という話をよく聞きますが、新しいMRIはどうなのでしょう。

 左の写真を見ればわかると思います。

今までは、体はもちろん、顔もドームの中にすっぽり入っての検査でしたが、新しいMRIはドームが50cm短くなり顔が外に出ているので開放感があります。


音は従来に比べて静かで、リラックスして検査を受けて頂けると思います。






## 4. 造影剤は・・・



 血管などを見るためには、やはり造影剤を使用するのですか。

 新しいMRIはメーカー独自の非造影技術により造影剤を使用しなくても体の中にある血管はもちろん、手足の先の細かい血管までも鮮明に観察できるようになりました。この技術をF.B.I (Fresh Blood Imaging: フレッシュ・ブラッド・イメージング)と言います。F.B.I法は、まるでカメラの連続撮影のように、動いている血液を撮ることもできます。造影剤を使わないので薬による体への影響もなくなり、造影剤を使えなかった方の血管診断が可能になりました。※もちろん、病気によっては造影剤を使って血管を見たほうが良い場合もあります。

### 【新しく稼動しているMRI装置は】

- ・コイルの軽量化により圧迫感や苦痛を感じさせない。
  - ・検査空間が広く感じるような配色や照明による圧迫感の低減。
  - ・音は、静かな検査環境を提供する静音技術により従来の半分。
  - ・造影剤を使わないで全身の血管を見ることもできる。

といったように、快適な検査環境で、患者さんにやさしい技術を満載しています。

### MRI検査を受けられる方へ注意とお願い

強い磁場を使っているので、他の検査とは違ったMRIならではの制限や注意があります。

- 1.心臓ペースメーカーを付けた方は、検査が出来ません。
- 2.手術などで体内に磁性体（脳手術クリップや金属プレート、人工関節、避妊リング、入れ歯、インプラントなど）を埋め込んだ方は医師にご相談下さい。
- 3.検査前には、身に付けた磁性体（ベルト、鍵、キャッシュカード、ボールペン、ネックレス、イヤリングなど）をはずすために、更衣をしていただきます。

## 旬を食べよう

### 小松菜

小松菜は四季を通じて出回っていますが「ふゆ菜」の別名があるとおりの旬は1月～2月頃で、霜がおりころ柔らかくて美味しくなります。

成分的にはほうれん草とよく似ていて、カロチン、鉄、ビタミンC、カルシウムが多く、すぐれた野菜のひとつです。

青菜は各種のビタミン、ミネラルの他に繊維も有するので、コレステロールや血圧を下げたり、便秘、肥満の解消など生活習慣病を予防したり、病気への抵抗力をますのにも役立つ食品です。

#### 《見分け方》

軸が太くて葉の色が濃く、厚みがあり、葉につやのあるものを選びます。

#### 《調理の注意点》

酢やしょうゆの中に長くつけておくと、葉の色が黄褐色になり見た目が悪くなります。食べる直前にあえましょう。

#### 《美味しい食べ方》

- ・胡麻和え…たっぷりの胡麻であえます。
- ・ゆず香和え…細く切ったゆずの皮とポン酢であえます。
- ・白和え…木綿豆腐（絞）で和えごろもを作りいただく前にまぜあわせます。
- ・煮浸し…油抜きした油揚げとともに炒め、だし汁としょうゆ少々で煮ます。
- ・肉と油炒め…豚肉と炒めて塩・コショウで味付けし、ごま油を最後に加え中華風の味付けにします。





## 敷地内全面禁煙について

当センターでは、開設時より「屋内禁煙」とし、喫煙所は屋外の所定の場所に限定しておりましたが、小中学校をはじめ公共施設において徐々に「敷地内禁煙」が増加している社会状況を踏まえ、地域医療の中核を担い、患者の健康増進を使命とする医療機関として、喫煙による健康被害や受動喫煙被害への更なる取り組みへの一環として、平成19年4月1日より「敷地内全面禁煙」を実施しております。

皆様には趣旨をご理解いただき、ご協力の程よろしくお願いたします。なお、当センターでは下記により「禁煙外来」を開設いたします。詳細については、1階総合受付（電話 0288-76-1515（代表）担当：医事課）にお問い合わせください。

禁煙外来：呼吸器内科

毎週金曜日：受付時間 14:00～16:00



職員による月1回の禁煙パトロール風景

※敷地内とは、病院内、玄関、駐車場（車内を含む）を含めた病院敷地全てを示します。また、今回の措置は、当センターを受診される患者様及びその家族、面会の方々、取引業者様、教職員全ての方を対象とします。

## 病院への手紙にお答えいたします

～当院の各部署に設置してあります、ご意見箱に寄せられる患者さまのご意見・ご要望等「病院への手紙」に対する回答～

### ご意見・ご要望

#### 受付開始時間について

<45歳 女性>

朝の受付開始時間が遅い  
(再来機があるのに整理券が配られ待たされる)  
(受付が停滞して検査の予約に間に合わない)

### A お答えいたします

当センターでは患者様の待ち時間の短縮を図るため、30分単位で予約時間を区切り、予約時間直前に来院していただくようお願いしております。

朝の受付開始時間につきましても、同様な方針で受付開始時間を8時45分とさせていただきます。なお、受付後の検査開始時間につきましても、ご迷惑をお掛けする場合もございますが、趣旨をご理解いただきまして、引き続きご協力いただきますようお願いいたします。

患者様それぞれのご事情がおりかと思っておりますが、当センターでは教職員一同、引き続き、患者サービスの向上に努力してまいります。

### ご意見・ご要望

#### 外来中待合い室について

<年齢性別不詳>

車いすで来院すると外来中待合い室が狭く不便を感じる。

### A お答えいたします

外来中待合い室のスペースにつきましては建物構造上ご不便をおかけしております。当センターといたしましても、車いすご利用の方を考慮し、最低限の椅子を配置することで対応しているところです。

どうか現状をご理解のうえ、ご協力いただきまして、移動等でご不便な場合は遠慮なく当センター職員にお申し出いただけますようお願いいたします。

### ご意見・ご要望

#### 職員への感謝のお手紙 4通

<年齢不詳 女性、35歳 男性、70歳 男性、90歳 男性>

### A お答えいたします

当センターを受診されている患者様には、つねに治療に専念できる環境を提供したいと考えており、この度のありがたいお言葉は、当センターの基本理念であります「地域社会の信頼に応える基幹病院として、医療を求める人々におもいやりの心を持って接し、高度で良質な医療を提供します。」を少なからず、実践できているものと自負しているところです。

今後におきましても、いただきましたお言葉に奢ることなく、「地域に根付いた、より良い病院づくり」を目指してまいります。



## 皮膚科外来診療開始のお知らせ

平成20年1月から、皮膚科の外来診療を開始いたします。  
詳細については、1階総合受付（電話0288-76-1515（代表）担当:医事課）にお問い合わせください。

皮膚科外来診療日：毎週水曜日  
受付時間 8:50～11:00

## お願い

平成19年4月1日から、当センターの防犯体制強化の目的で、警備員を24時間体制で配置したことに伴い、当センターにお越しになります「入院患者様への面会の方」および「取引業者様」には、正面玄関・守衛室にて、入室の受付をしていただき「許可バッチ」の着用をお願いすることといたしましたのでお知らせいたします。

なお、受付をされていない方につきましては、入室をお断りする場合がございますので、ご了承ください。

本件趣旨をご理解いただき、ご協力の程よろしくお願いたします。

### 入院患者様面会時間

平日：午後2時～午後7時

土日祝日：午後1時～午後7時

## 編集後記

創刊号が新年号となりました。

新春に門出を向かえた日光医療センターの広報誌です。掲載記事の企画やデザインには多くの方々に意見を頂戴しました。改めて多くの人達に助けられていることを実感しました。これからもお互いを協力し合って、そしてこの医療センターが地域に密着した医療機関でありますように願っております。今後共皆様、温かく見守ってください。

さて、今後の連載ですが、広報誌は年4回の春・夏・秋・冬号を予定しております。もちろん、季節の話題やこちら医療現場の近況報告そしてスタッフ紹介等てんこ盛りです。医局紹介では、各科の先生方に最近の話題や先生の紹介、健康に役立つ豆知識など、読んでためになる記事を掲載していきます。ご自分のファイルに納められるように広報誌スタッフ一同頑張ります。

（広報委員会委員：緑川由紀夫（委員長）、佐藤 清美、関口 尋子、鈴木 将慶、佐藤 真弓、大橋 清）



当センターと一緒に働いてみませんか？

### 看護職員募集中

お問い合わせは

TEL 0288-76-1515（内線270） 看護部

## 日光医療センター通信 創刊号

〒321-2593 栃木県日光市高德632番地

TEL 0288-76-1515（代表）

FAX 0288-76-1611

<http://www.dokkyomed.ac.jp/nmc/>

発行年月日／平成20年1月1日

編集・発行／獨協医科大学日光医療センター広報委員会

印刷／鈴木印刷（株）