

半田病院だより

第182号

「半田病院だより」は、半田病院ホームページ（<https://www.handa-hosp.jp/>）からもご覧いただけます。

心臓リハビリテーションチーム

第1回 屋外心臓リハビリテーションを開催しました！



令和元年5月18日（土）、患者さんと家族含めて28名・スタッフ25名の計53名で第1回屋外心臓リハビリテーションを半田運動公園で開催しました。

心臓病の再発予防には、適度な運動の継続が有効であると報告されています。現在心臓リハビリに通っている患者さんを対象に、運動習慣がある患者さんには日頃の成果を発揮してもらうために、まだ運動習慣のない患者さんには自信をつけてもらい自宅での運動開始のきっかけを作ってもらうために、病院を飛び出して患者さんとスタッフが力を合わせて一緒に楽しく体を動かしました。

2kmのウォーキングを中心に、心臓病についてのクイズや、玉入れなどのレクリエーションを行いお互いに病院の中では見られない一面を知ることができ、患者さんとスタッフの距離が縮まりました。終了後の患者さんへのアンケートでも、多くの患者さんが「運動への自信がついた」と回答していただき、運動を開始し継続するためのきっかけになったと感じています。



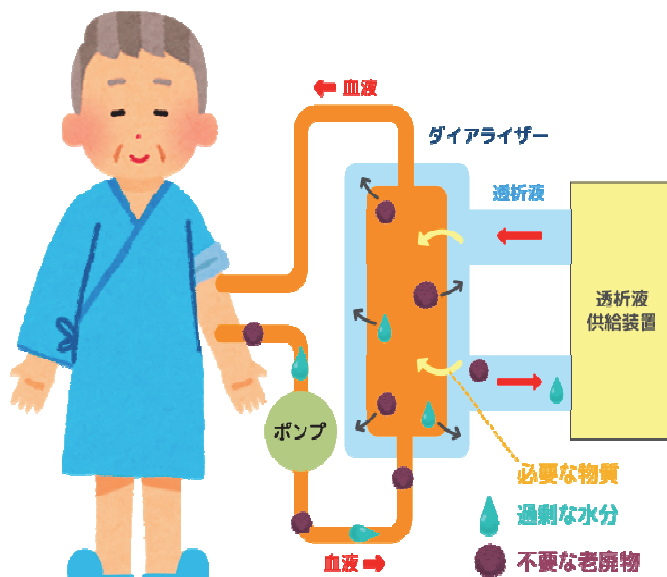
これからも患者さんがいつまでも笑顔で健康に過ごせるように、屋外心臓リハビリを継続して開催していきたいと思えます。

また、心臓病をお持ちの方で心臓リハビリテーションに興味がある方は見学も可能です。一度、リハビリテーション科心臓リハビリ担当者までご相談下さい。



血液透析とは？

臨床工学技士 田中 聡



●透析療法はなぜ必要なのでしょうか？

透析療法とは、人工的に血液中の余分な水分や老廃物を取り除き、血液をきれいにする働きを腎臓に代わって行う治療法です。

腎臓の機能低下が進行して「末期腎不全」の状態になり、自分の腎臓で生命を保てなくなると、腎臓の働きを補うために透析療法などが必要となります。

透析療法には、血液をろ過器に通してきれいにする「血液透析」と、患者さんご自身のお腹の膜(腹膜)を利用して血液をきれいにする「腹膜透析」があります。今回ここでは「血液透析」についてお話をしたいと思います。

●血液透析のしくみ

血液透析では、「シャント」とよばれる血液の通り道を手術で作成する必要があります。シャントには、患者さんご自身の腕の動脈と静脈を皮下で直接つなぎ合わせて太い血管を作り血液がたくさん流れるようにする場合と、患者さんの血管が細いときなどに用いられる人工血管を使って作られる場合があります。

このシャントに針を2本さして、血液を血管から体の外に取り出し、ダイアライザーと呼ばれる透析器を介して余分な水分や老廃物を取り除き、必要な物質を補充してきれいになった血液を再び体に戻します。

この治療を週3回通院して、1回につき4～5時間行う必要があります。

●長く続けていくために

しかし注意が必要なのはこれで完全に腎臓の働きを代行できてはいないということです。血液透析で補いきれない部分は、患者さんご自身で食事や服薬などの管理をしていただくことが大切です。

また、シャントは血液透析患者さんの「命」です。シャント側の腕で重いものを長時間持たない、過度に圧迫しない、清潔に保つといった注意を払い長く使えるように心がけることが必要です。

成人の睡眠時無呼吸について

耳鼻いんこう科 医師 富永 光雄

睡眠中

- ・ 寝ている間に息が止まっている
- ・ いびきが大きい
- ・ 寝汗をかく
- ・ 寝相が悪い
- ・ 寝苦しい
- ・ 夜間頻尿

昼間起きている時

- ・ 眠気がひどい
- ・ 集中力や記憶力がない
- ・ 起床時の頭痛や頭重感
- ・ 性格変化や抑うつ

このような症状はありませんか。
それは睡眠時無呼吸の一症状かも知れません。

睡眠時無呼吸とは、睡眠 1 時間あたりの無呼吸・低呼吸が 5 回以上あり、始めにあげた症状のいくつかを伴うものと定義されます。



この病気は生活習慣病との関連が非常に大きく、ときには不整脈や虚血性心疾患などの循環器疾患、脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血といった脳卒中、突然死の危険因子となったり、昼間の眠気による交通事故などの原因となったりすることもあります。適切な治療によりこれらの危険度を大きく下げることが可能であり、血圧・血糖値などを安定化させるとも言われています。

治療としては手術、歯科装具などもありますが、（特に成人で）重症の場合には睡眠時に経鼻的持続気道陽圧療法（nCPAP）という治療装置を用いる方法が第一選択となるのが一般的です。

検査としては自宅で行うことが可能な簡易モニター（アプノモニター）を用いて呼吸運動や酸素の取り込み具合などのパラメーターを記録する方法が広く普及していますが、精密な判断を要する場合には入院検査が必要となります。

当院では入院して行うPSG（ポリソムノグラフィー）という検査を以前から施行しており、一泊入院は必要ですが、無呼吸の有無・程度の評価を正確に判断することが可能です。

見出しの症状が気になる方は、まずはお近くのクリニックで簡易検査について相談されることをお勧めします。



熱中症にならないために



救急科 医師 石田 陽祐

「熱中症」とは、暑熱環境下に生体が適応できずに発生する、さまざまな障害の総称です。

近年、地球温暖化や都市化に伴うヒートアイランド現象などにより、熱中症患者は増加傾向にあります。昨年度はさらに増加し総務省消防庁の調査では、2018年5月～9月に愛知県における熱中症による救急搬送者数は6,632人（前年度3,065人）でした。年齢別では、65歳以上の高齢者が約半数（2,983人）を占めますが、小児や18歳未満の若年者にも多く発生しています。入院が必要な中等症以上は1,668人で中でも重症者は145人、死亡者14人でした。

予防と早期認識、適切な応急処置による重症化の阻止が重要であり、熱中症についての正しい知識と理解を十分学習しておく必要があります。

「熱中症」にはさまざまな症状があります。めまいやふらつきなど、熱中症の初期症状に気付いたらすぐ休むべきですが、もともと体調が悪いために頭痛や倦怠感を感じている方は、熱中症になっていても気付かないことがあります。また、熱で意識が朦朧（もうろう）としてきて、自分の状態を判断できないまま急に意識を失う場合もあります（図）

図：熱中症重症度

分類	症状	治療
I度	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗 筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）	応急処置と見守り
II度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感 集中力や判断力の低下	医療機関へ
III度	次のうち、いずれかを含む 意識障害、けいれん、 運動障害（歩けないなど）、 肝臓・腎臓の機能低下、血液の凝固	入院

軽度
↓
重度

出典：日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」



症状や重症度に関わらず、熱中症が疑われる時には、涼しい場所へ移動し身体を冷やすことと（霧吹きなどで全身を冷やしたり、冷たいジュース管などをわきの下や股に当てて冷やすなど）、経口補水液やスポーツドリンク等を補給する必要があります。

熱中症と判断すれば、速やかに病院へ連れていきましょう。意識がなかったり、痙攣している場合は迷わず救急要請をしましょう。また、汗をかいていなくても、体温が高くなくても熱中症の可能性はあります。脱水状態であれば、汗をかくことができないからです。自分で大丈夫だと思っても、「おかしい」と思った時にはもう遅い可能性もあるので注意しましょう。

半田市立半田病院 広報部会 （事務局 管理課）

〒475-8599 半田市東洋町2-29 / TEL (0569) 22-9881 / FAX (0569) 24-3253

Eメール byouin@city.handa.lg.jp / URL <https://www.handa-hosp.jp>

