

赤ちゃんから高齢者まで  
やさしさとかかりやすさを  
めざして

公益社団法人  
北海道勤労者医療協会  
勤医協札幌病院

広報誌

16

2015.9

こんにちは!  
勤医協札幌病院です



耳鼻咽喉科

事務員

末永 郁子

看護師

今川 由美子

准看護師

木村 邦子

看護師

前川 雅子

准看護師

青山 まり

看護師

多田 真佐枝

第2外来看護師長

下川部 幸恵

看護師

岸本 恵子

耳鼻咽喉科科長

永沼 久夫

耳鼻咽喉科医長

白取 謙一

看護師

葛西 里美

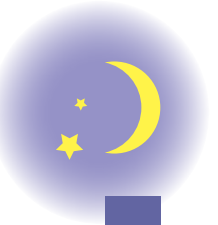
寝ている時に呼吸が止まっていたり  
大きないびきをかいていませんか?

## 睡眠時無呼吸症候群

命を脅かす合併症を引き起こすこともあります

乳がんの検診を行う  
マンモグラフィが  
新しくなりました

勤医協菊水こども診療所  
赤ちゃんのワクチン接種  
Q & A



寝ている時に呼吸が止まっていたり

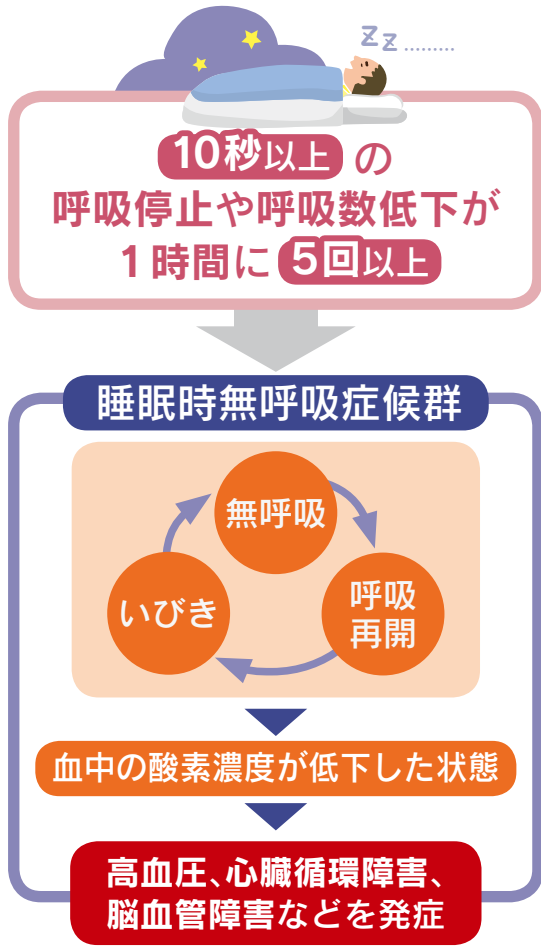
大きないびきをかいていませんか？



# 睡眠時無呼吸症候群

命を脅かす合併症を引き起こすこともあります

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に気道が塞がり、一時的に呼吸が止まる病気です。知られている主な症状は日中に突然に現れる眠気ですが、高血圧、心臓循環障害、脳血管障害など命を脅かす合併症の原因にもなります。家族から「寝ている時に呼吸が止まっている」「いびきが大きい」と言われたり、日中に眠気を感じたり、寝ているはずなのに熟睡感がない場合は、専門医の診断を受けましょう。



放置していると  
5年生存率は84%

首の周りに脂肪が多くなっていると気道が塞がれやすくなることから、太った人に発症する病気と思われていますが、日本人は顎が小さいため気道が塞がりやすく、やせていても発症することがあります。加齢や運動不足、喫煙なども要因の一つです。中年以降の患者さんが中心ですが、20代や30代でも発症します。

睡眠が十分にとれていないと、昼間に強い眠気が出て注意力や集中力が低下し、勉強や仕事の能率が悪くなります。また、血中の酸素濃度低下が長年続くことで、高血圧や心筋梗塞、脳卒中、慢性腎疾患を発症したり、悪化させたりして、寿命を縮めることにもつながります。

厚生労働省研究班の調査では、「睡眠1時間あたりの無呼吸数や低呼吸数が20回以上ある場合、5年生存率は84%、8年生存率は60%」と報告されています。これは、治療せずに放置していると、5年後には10人のうち1〜2人が死亡し、8年後には4人が死亡しているということです。

また、交通事故を起こす頻度は健康者に比べると2・4倍というデータもあり、自動車運転免許の取得時や更新時の自己申告が義務付けられるようになりました。

## 勤医協札幌病院には睡眠にかかわる専門の医師がいます

日本睡眠学会認定医は全国で494人(2015年9月1日現在)。北海道では13人が取得しています。睡眠医学の領域だけでなく、睡眠社会学、睡眠科学も含めた知識と技術を睡眠健康の増進に寄与する役割を担っています。



耳鼻咽喉科 科長  
永沼 久夫 (ながぬま ひさお)  
山梨県出身  
1987年 山梨医科大学卒  
日本耳鼻咽喉科学会専門医  
日本睡眠学会認定医

2.4倍!

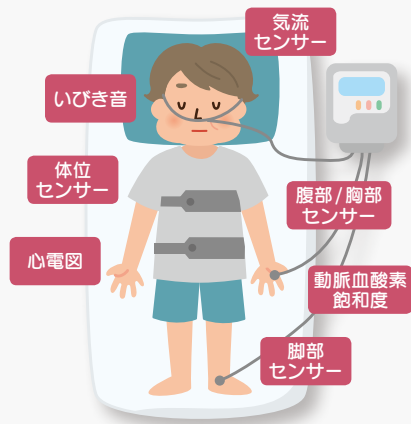


検査は一泊入院で行います

## 終夜睡眠

## ポリソムノグラフ検査

夕方入院していただき、翌朝に退院となります。睡眠中の脳波やいびき、呼吸パターン、眼球運動などを調べ、睡眠の状態を観察・測定します。頭や顔・胸・腹・足などに電極やセンサーを付けますが、痛みなどはありません。



### 症状が重い場合は 睡眠時に治療機器を装着

軽度の場合は生活習慣を見直し、肥満の人は減量します。睡眠薬は筋肉の緊張を低下させ気道を塞ぐ可能性が高くなるので見直し、寝る姿勢を横向きにするなど、睡眠環境を整えます。

中等度以上の場合にはシーパップ治療（CPAP：経鼻的持続気道陽圧呼吸法）を行います。これは睡眠時に鼻マスクを装着し、機械で空気を送り込むことで気道が塞がるのを防ぐものです。根本的な治療ではありませんが、装着したその日から効果があり、副作用もありません。診察は毎月1回。機器のメモリーで使用状況や睡眠の状態を確認します。

### 検診部門からお知らせ

## 乳がんの検診を行う マンモグラフィが 新しくなりました

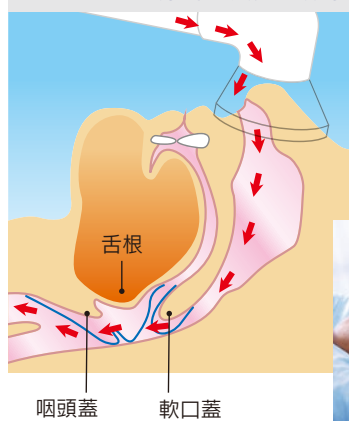


マンモグラフィは乳腺・乳房専用のX線撮影装置です。検査時間は約10分です。

### 撮影は女性スタッフが担当します



### シーパップ治療時の気道の様子



### シーパップ治療は保険適用治療です

#### 【対象者】

- 睡眠1時間あたりの無呼吸数や低呼吸数が20回以上で日中の睡眠障害がある人
- 睡眠1時間あたりの無呼吸数や低呼吸数が30回以上ある人



より良い  
睡眠を

睡眠時無呼吸症候群以外の睡眠障害（不眠症、過眠症、睡眠時随伴症、むずむず脚症候群など）についても、関係する診療科やかかりつけ医と連携しながらトータルに治療を行い、より良い睡眠を目指します。

### 検査と治療の費用

検査料金 約30,000円（3割負担、初診の方）

シーパップ治療 ひと月あたり約5,000円程度（3割負担の方）  
※治療機器のレンタル使用料含む

## 勤医協菊水 こども診療所

勤医協札幌病院では、勤医協菊水こども診療所と連携して小児科医療を行っています



勤医協札幌病院 副院長  
勤医協菊水こども診療所 所長  
**岡田 靖 (おかだ やすし)**



## 赤ちゃんのワクチン接種 Q & A

お子さんを重症感染症から守ってくれるワクチンですが、種類や接種回数も多く、接種時期も限定されるため、早めに受けるようにしましょう。

**Q** なぜワクチンが必要なのですか？

**A** 乳幼児は免疫が弱いため、感染症にかかりやすく、重症化しやすいのです。かかりやすい時期になる前にワクチンで十分な免疫をつけることが大切です。

**Q** いつから受けることができますか？

**A** 生後2カ月になったら最初のワクチンです。まず、髄膜炎や重症細菌感染症を予防する「ヒブ」と「プレバー」、重症な胃腸炎を予防する

「ロタリックスワクチン」が受けられます。かかりつけ医に相談しながら、スケジュールを立てておくことも確実に必要なワクチンを接種できます。

**Q** 副作用は大丈夫でしょうか？

**A** ワクチン接種は安全でメリットが高いものです。接種せずに重い病気に感染すると命に関わることもあります。必要な時期に免疫をつけることが健やかな成長につながります。

### 北海道でも日本脳炎ワクチンとB型肝炎ワクチンが定期予防接種になります

北海道には日本脳炎を媒介する蚊（コガタアカイエカなど）が、ほとんど生息していないことから、これまで「北海道では日本脳炎の予防接種は不要」とされてきました。しかし、旅行や転出入の移動があることから、2016年度からは定期予防接種として無料で受けることができるようになります。

また、乳児へのB型肝炎ワクチンも公費助成の対象になる予定です。



**ご予約・お問い合わせ**

勤医協菊水こども診療所

☎011-833-3633

### ワクチン接種料金について

ご紹介したワクチン以外にも、さまざまな感染症を予防するワクチンの接種が可能です。接種の条件や料金は、年齢やお住まいの地域により異なりますので、詳細はお問い合わせください。



## 勤医協札幌病院

〒003-8510 札幌市白石区菊水4条1丁目9-22

☎011-811-2246 FAX 011-820-1245

E-mail satu-soumu@kin-ikyo.jp ホームページ <http://www.satsubyo.com/>

- 地下鉄東西線「菊水駅」1番出口から徒歩3分
- 勤医協中央病院との連携バス運行

病床数 105床

【診療科目】内科、外科、整形外科、産婦人科、耳鼻咽喉科、眼科、労働衛生科、神経科・心療内科、麻酔科

【専門外来】心臓専門外来、消化器・肝臓専門外来、腎臓専門外来、糖尿病・甲状腺専門外来、リウマチ専門外来、禁煙外来、高齢者外来、健康診断後外来、めまい外来、ロービジョン外来、更年期外来、母乳外来、療養外来、アスベスト外来、装具外来

【健康診断】特定健康診断、後期高齢者健康診断、各種がん検診、企業健康診断、人間ドック

【関連施設】勤医協菊水こども診療所（小児科）

### 基本理念

1. 赤ちゃんから高齢者まで、やさしい病院をめざします。
2. 安全・安心・納得の医療を実践します。
3. 憲法を守り、安心して暮らせるまちづくりに貢献します。

### 基本方針

- 地域に根ざし、保健予防から在宅医療まで、無差別・平等の医療を実践します。
- 地域の中で、医療機関や事業所・施設との連携を強め、患者さんに信頼される良質で安全、安心できる医療を提供します。
- お互いに学び、成長し合える職場、病院づくりに努力します。
- 患者さんの立場に立ち、民主的な集団医療を実践できる医療人の養成をめざします。
- 安心して暮らせる地域をめざし、憲法と平和、環境を守る取り組みをすすめます。