

ほほえみ

第58号 2023年9月発行



独立行政法人 国立病院機構
七尾病院

〒926-8531 石川県七尾市松百町八部3番地の1
TEL (0767) 53-1890 (代)
FAX (0767) 53-5771
ホームページ <https://nanao.hosp.go.jp>



「七尾の夏」橋本義則（七尾美術作家協会会員）

私達の信条

- 私達は、患者さんにいつも愛と思いやりの心で接します。
- 私達は、国の担うべき医療を提供し、地域に親しまれる病院を目指します。
- 私達は、質の高い医療を提供し続けていくために日々研鑽いたします。
- 私達は、医療の進歩に貢献するために臨床研究を推進します。
- 私達は、互いに協力し、働きがいのある明るい職場作りに努めます。

目次

終夜睡眠ポリグラフ検査(PSG検査)始めました	2
職場だより(薬剤科)	3
栄養管理室だより	4
国立病院機構七尾病院 出前講座	5

終夜睡眠ポリグラフ検査 (PSG 検査) 始めました

検査科 野崎 慎司

1) 睡眠について

標準的な睡眠時間は6～8時間と言われ、一日の約1/3を睡眠時間に費やしています。

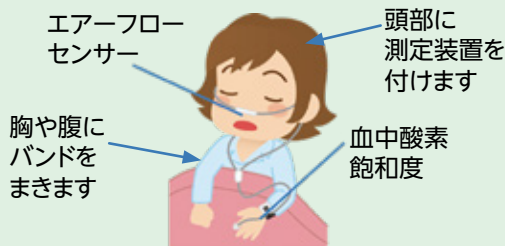
睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあるので非常に重要な役割があります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じることがわかってきました。

睡眠の質の悪化の原因として睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）があります。睡眠中に呼吸が停止、または浅く・弱くなる病気です。代表的な症状としては「いびき」、「日中の強い眠気」があげられ、日本人の300万人から500万人に症状があると言われていています。

SASは睡眠の質を著しく低下させ

- 目覚めがスッキリしない
 - 夜眠ったはずなのに疲れが取れない
 - 昼間どうしようもなく眠い
 - 居眠り運転をしてしまう
 - 精神的に不安定になる
 - 血圧が上がった
- 等色々な症状が出ます。

検査時の一例



2) 検査について

●アプノモニター（簡易検査）

上記の症状がありSASを疑う場合に最初に行う検査です。

いびきの状態や空気の流れを感知するセンサーを鼻の下に、血液中の酸素濃度を測る機器を指に装着した状態で眠り、睡眠中の呼吸状態や上気道の狭窄の有無を評価する検査です。入院中はもちろん自宅でも検査が可能です。

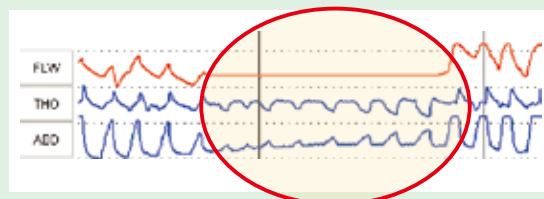
●終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG検査）

アプノモニターで異常がみられた場合確定診断するために終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG検査）を行います。

一晚入院いただき、脳波、心電図、眼球や胸の動き、口と鼻の空気の流れ、血液中の酸素濃度を測るセンサーを装着し睡眠の質や呼吸状態をより詳しく評価します。検査結果は無呼吸低呼吸指数（以下AHI）として評価され、AHIが5以上で日中の眠気やいびきなどの症状が見られる場合に睡眠時無呼吸症候群と診断されます。重症度の評価は、AHIが5以上15未満で軽症、15以上30未満で中等症、30以上で重症とされています。PSG検査を元に治療方針が決定されます。

検査波形の1例（SASの場合）

初めはきれいな波形が途中から弱くあるいは消失となる



気になる症状がある場合は気軽に主治医にご相談下さい。

職場だより（薬剤科）

薬剤科長 花 満 裕

薬剤科は常勤薬剤師3名で、患者さまがお薬を安心・安全に使用していただくために、丁寧な説明（吸入薬については操作手順、吸入タイミングなど）を心掛けています。病院の特色から入院患者さまの調剤が日常業務の多くを占めており、外来受診された患者さまのお薬については院外処方せんを発行しています。

科内では様々な医療機器があり、錠剤自動分包機・散薬監査システム・散薬自動分包機などが電子カルテシステムと連動することで正確な調剤を行っています。昨年度には医薬品バーコードチェックシステムが導入され、モバイル端末を用いた医薬品の照合や音声による医薬品名の読み上げなどによって取り揃え業務の安全性向上に努めています。

院内活動においては院内感染対策チーム（ICT）や医療安全を中心に、栄養サポートチーム（NST）、認知症ケアなどチーム医療にも参画し、毎週行われるICTミーティングでは特定抗菌薬の適正使用に取り組んでいます。医薬品情報管理業務では、日々変化する医薬品情報を収集し、院内への情報発信や医療スタッフからの問い合わせに対応しています。新型コロナウイルスワクチンについては、今までにファイザー社製6種、モデルナ社製1種を取り扱い、保管方法・解凍後の保管期間・希釈の有無・接種量などを間違いなく実施できるよう情報発信しています。また、お薬が不足することなく安定供給できるように、あるいは使用しない無駄なお薬が出ないように適正な在庫管理に努めています。

お薬についてご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。



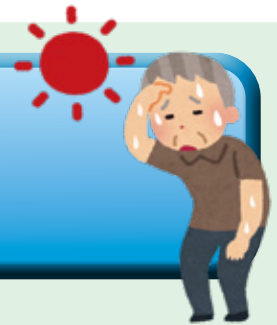
<薬剤科内の様子>



<医薬品バーコードチェック>

栄養管理室だより

～目覚めの一杯、寝る前の一杯～



熱中症警戒アラートの日々が続いた暑い夏も終わりましたが、皆様は体調のお変わりはありませんか。今年の夏は熱中症予防のために、水分と塩分補給の毎日を過ごされたのではないのでしょうか。9月に入り水分摂取量が減り脱水状態になっていませんか？今こそしっかり水分補給し季節の変わり目の体調管理をしましょう。

中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞は水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。特に高齢者は脱水状態に気づきにくい傾向にあります。脱水になりやすい状況かチェックしてみましょう。

高齢者が脱水になりやすいのはなぜ？ ころあたりありませんか？

- 喉の渇きを感じにくい・喉が渇かない。
- 水分の摂取が減ってきた。
- 食欲がなく食事量が減ってきた。
- トイレの回数が増える、または夜間の頻尿を気にして水分摂取量を減らしている。
- 発熱、嘔吐、下痢などで体内の水分量が減っている。
- お薬の影響など。



1日2ℓを目安に

食事から1ℓ + 食事以外の飲み物1ℓ
(体内で作られる水：200-300ml)

どれくらいの水分をとればいいのか？

私たちは汗や尿、皮膚や呼気からの蒸発があり1日2ℓ程の水分が体の外に出ていきます。1日2ℓは補給する必要があります。水分だけでなくミネラルも失われますので、3食の食事とこまめな水分補給が必要です。食欲が落ち食べられない時は、食べやすい果物やゼリー類、スポーツドリンクなどで補給しましょう。食事には味噌汁やスープ料理を取り入れて。脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。まずは、目覚めの一杯、寝る前の一杯！

(水分・塩分制限のある方は、摂り過ぎないように注意してください。)



参考：厚生労働省ホームページ、「健康のため水を飲もう推進運動」より引用
高齢者の脱水、はつらつ食品、2023、19-20p

国立病院機構七尾病院 出前講座

国立病院機構 七尾病院では、地域の皆様との交流、健康づくりのお手伝いとして、2013年から当院職員による出前講座を用意し、2023年も次の講座内容のとおり行います。地域の皆様との交流を深めるとともに、当院へのご理解を深めていただくような講座となれば幸いです。知りたい、聞いてみたい講座がありましたら、皆様の地区やグループ、団体等に伺って講座を開催いたしますので、どうぞお気軽にご相談ください。

<申し込み方法>

連絡先：国立病院機構七尾病院 地域医療連携室まで

電話：0767-53-1890（代表）

- 1) 下記に記載されている講座名の中から、お好みのテーマをお選びください。
- 2) 日時調整：要望にできる限り添えるようにしたいと思いますのでまずはご相談ください。
- 3) 費用： 無料

講 師	番号	講 座 名
院長 呼吸器内科 (安井 正英)	1	いろいろな肺炎について 
副院長 脳神経内科 (横地 英博)	2	パーキンソン病について
	3	脳卒中について
診療部長 内科 (陳 文筆)	4	大腸がんについて知っておこう 
	5	胃癌について
小児科医師 (泉 達郎)	6	発達障害の診断と支援 
	7	てんかんの診断と治療・薬剤選択の基本
	8	成人から高齢者のてんかん発作と鑑別 ～小児科・小児神経科・てんかん専門医～
脳神経内科医長 (森永 章義)	9	物忘れの初期診断について 
脳神経内科医長 (木元 一仁)	10	頭痛について
研究検査科長 (橋井 美奈子)	11	手足のしびれ ～検査によってわかること～
ペインクリニック内科医長 (高澤 雅至)	12	骨粗鬆症とロコモティブシンドローム 
	13	高齢者の腰痛と膝痛について
	14	骨粗鬆症と食事・運動療法
内科医師 (泉谷 麻子)	15	貧血について 
老人看護専門看護師 (田本 奈津恵)	16	病気になりにくい体づくり ～フレイルってしていますか～ 
	17	便のはなし ～便秘予防と下剤について～
	18	最期まで自分らしく生きる ～食事が食べれなくなった時～
薬剤師	19	高血圧のお薬について 
	20	糖尿病のお薬について
理学療法士	21	転倒予防について 
作業療法士	22	認知症予防について
言語聴覚士	23	食べることのしぐみについて
	24	発音のしぐみについて 
管理栄養士	25	高齢者向き元気を保つ栄養管理
	26	高血圧・高血糖のための食事の工夫
放射線技師	27	放射線と画像診断 ～放射線で何だろう？～ 
医療社会事業専門員 (医療ソーシャルワーカー)	28	介護保険制度について
	29	医療費助成等制度について

職員募集!

● 児童指導員 (非常勤)

を募集しています

問い合わせ先

独立行政法人国立病院機構七尾病院
(0767) 53-1890 (内線1105)

ご希望の方は、お気軽にご連絡ください。

外来診療担当医表

外来受付時間 8:40~11:30 13:00~15:00

区分・時間	月	火	水	木	金	
呼吸器内科※1	午前	安井	(安井)	藤村	藤村	安井
	午後			藤村	藤村	
脳神経内科	午前	横地	横地	木元・橋井	森永	森永
内科	午前	横地	陳	橋井	森永	泉谷
	午後	横地	陳	橋井	森永	泉谷
消化器内科	午前		陳			
小児科	午前	泉※2	泉※2	押切	押切・泉	押切
	午後	押切	押切	泉	泉	
内科 (皮膚/形成)		井川※3 (13:00~17:00)	藤村啓 (10:30~15:00)	藤村啓 (10:30~15:00)		木村 (13:00~15:00)
ペインクリニック内科	午前	高澤	高澤・松島	高澤	高澤	高澤
	午後		松島(第2)	高澤		松島(第4)
循環器内科	午前				安田	

※1 呼吸器内科の慢性咳嗽外来は予約診療となります。初診で診察ご希望の方は事前にお問い合わせをお願いします。

※2 小児神経・発達障害・てんかん外来の初診は予約制です。診察ご希望の方は事前にお問い合わせをお願いします。

※3 褥瘡診察で予約制です。診察ご希望の方は事前にお問い合わせをお願いします。

病院概要

■医療法病床 239床

■標榜診療科

内科、脳神経内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、小児科、ペインクリニック内科、リハビリテーション科



案内図



JR七尾線「七尾駅」下車
→北鉄バス【和倉温泉行】にて
(3.7km./約15分)七尾病院前下車
→徒歩5分(500m.)

※平日の午前中は坂下まで
病院バスの送迎あり



編集後記

毎日のように熱中症警戒アラートが発令していた今年の夏の猛暑も、台風と共に過ぎてゆくと、秋が近づいてまいります。ホクホクの秋の味覚に食欲も回復してくる折、日頃の健康管理を今一度ご確認ください。

医療社会事業専門員 坂本 千夏子