秋号 2020.11



発行:独立行政法人 国立病院機構

(本) 鳥取医療センター

発行責任者:井上 一彦

- 1. 人類愛に基づく、質の高い医療を提供する。
- 2. 患者本位の医療体制を確立し、充分な説明と同意の下に、自由意志を尊重し、人としての尊厳を守る。
- 3. あらゆる情報の公開に努め、医療人としての自己研鑽に努める。



在 地 〒689-0203 鳥取県鳥取市三津876番地 話 0857-59-1111 受付時間 午前8時 20 特集『睡眠とその障害(疾患)について』

鳥取砂丘

- ◆診療受付時間午前8時30分~午前11時30分
- ◆ 専門外来診療時間 午後 1 時 30 分~午後 3 時 00 分(睡眠外来の受付時間は午前中です)
- ◆ 休 診 日 土曜日·日曜日·祝日·年末年始、ただし、急患の方はこの限りではありません。
- ◆ホームページ https://tottori.hosp.go.jp
- ◆地域医療連携室 TEL0857-59-1111(内線275) FAX0857-59-0713



睡眠とその障害(疾患)についてのお話です

脳神経内科 田賀 栄之

このコーナーは1年を通して全4シリーズでお伝えします。 第3回目の今回は、「睡眠時無呼吸症候群」についてです。

睡眠時無呼吸症候群は、その名の通り、睡眠中に呼吸が止まってしまう病態です。「閉塞性」と「中枢性」の2つに大別されます。

閉塞性睡眠時無呼吸症候群

→ほとんどの患者さんはこちらのタイプです。"閉塞性"とは、空気の通り道である**気道が物理的に 閉塞**してしまうことを意味します。その原因にはいくつかありますが、成人発症の場合、最も重要なのは**肥満**です。下の図の通り、**肥満の中高年の男性に多い**です。とても大事なこととして、自覚症状と無呼吸の重症度にはあまり相関がないということです。全く無症状の患者さんもいるくらいです。

合併しやすい疾患

高血圧

糖尿病

脳卒中

狭心症・心筋梗塞

不整脈(心房細動)

認知機能障害

うつ病

夜間突然死



自覚できる症状

睡眠中の窒息感

睡眠分断感

悪夢

夜間頻尿

夜間不眠

熟睡感の欠如

日中の眠気

集中困難

起床時の頭重感・口渇

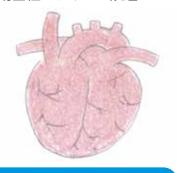
勃起障害

とても大事な事なので繰り返しますが、これらの自覚症状が全くない患者さんが少なからずいまして、なおかつ、自覚症状に乏しいことが軽症であることを意味しません。だからこそ、多くの患者さんは無呼吸を放置してしまうのです。そして、毎日毎晩、全身が低酸素状態になっているわけですから、気付かぬうちに全身がむしばまれていってしまうのです。

決して、放置してはならないのです

中枢性睡眠時無呼吸症候群

→ "中枢性"とは、呼吸運動を調節している**呼吸中枢(脳幹)の機能異常**を意味します。このタイプの無呼吸 を引き起こす代表的な原因は、**心不全**、不整脈(特に**心房細動**)、**脳卒中(脳幹)、神経変性疾患**です。自覚 症状は、閉塞性のタイプと似通っています。



中枢性無呼吸の 主要な原因



心不全 不整脈(心房細動)

脳卒中(脳幹) 神経変性疾患

心不全に伴う中枢性無呼吸は、近年、特に注目されています。中枢性無呼吸が原因で、夜間に何度も目覚めたり、夜間に何度もトイレに行ったり、夜間に呼吸困難になるなどの症状が起こりますが、これらの症状は、心不全そのものでも起こるので、中枢性無呼吸の存在が見過ごされていることがあります。つまり、治療の機会を見逃されていることがあります。

どんな検査をするの?

終夜ポリソムノグラフィーという 検査を行います。これは、頭や四肢 などに電極を貼り付け(痛みは何も ありません)、口と鼻に気流を感知す るセンサーを付け、病院で一晩を過 ごし、睡眠状態を客観的に確認する 検査です。

どんな治療をするの?

無呼吸の程度が、終夜ポリソムノグラフィーで、一定の重症度以上であれば、閉塞性でも中枢性でも、CPAP(シーパップ)という、寝る時につけるマスク(人工呼吸器)の保険適応となります(3割負担で毎月5,000円程度)。肥満があれば、もちろんダイエットが重要です。中枢性の場合、例えば原因として心不全があれば、その治療も重要です。





何か気になる方は、いつでも当院の睡眠外来へご連絡をいただけたらと思っております。次回は「概日リズム障害」についてお話しさせていただく予定です。

CVPPP を活用した暴力への対応

しー ぶい とりぷるぴー

CVPPP(包括的暴力防止プログラム)インストラクター

藏本 和雄

CVPPPとは?

CVPPP(包括的暴力防止プログラム)は、近年精神科 看護の領域で注目されている暴力に対するケアの方法 になります。

病院や地域における暴力という問題から患者さんや 家族、私たち医療者を守ることがその目的になります。



当院における CVPPP 活動の紹介

○ 暴力事例に関するカンファレンスに参加

各部署で暴力が発生した場合に、該当部署のスタッフと 一緒に振り返りを行います。スタッフの傷ついたこころに フォローアップを行うとともに対策について一緒に検討を行います。

○院内研修の開催

年に複数回、院内の全職員を対象に研修会を開催しています。新人の方を対象とした病棟での学習会も開催しています。

○院外研修の開催

年に1度、主に県内の医療従事者を対象としたフォローアップ研修を開催しています。令和3年度はCVPPPトレーナー資格を取得するための4日間の研修会を開催する予定です。

暴力が発生!!! その時の加害者(当事者)の思いは…

暴力を振るいそう、暴力を振るってしまった方は、いったいどんな気持ち、あるいはどのような状況にあるのでしょうか? 想像してみてください。

暴力は私たちの身近にひそむ深刻な問題です。 誰もが加害者にも被害者にもなる可能性がありま す。ひとたび暴力を振るうことで、その人の人生に 大きな不利益が生じてしまいます。

CVPPPは、誰もが加害者にも被害者にもならない、そして当事者の方が『暴力をしなくてすむ』ことを目指しています。



暴力に対応するときのポイント

- 私が落ち着いていられることが一番重要です
- 私も感情的にならず冷静な判断や対応を行う
- 私の気持ちに余裕が生まれたら、その気持ち (ハート)のスペースに当事者の気持ちを注い で考えることができる

落ち着くため、 自分に自信を持つために CVPPPの知識や技術が 重要になります





CVPPPは、自分の身を守るための護身術や、相手の体を押さえつける身体介入技術として認識されている方もいますが、それは誤解になります。

何に着目するかで対応も変わる

大きな声を出している当事者に対して…

行動に着目 (大きな声を出す) 「他の人に迷惑になりますので、大声を出さないでください」 行動に着目すると、その行動をなんとかして止めようとすること に意識が向く。結果として"力"でどうやったらコントロールでき るか、"力"対"力"の発想に陥ってしまいやすい。

こちらが より重要!!

気持ちに着目 (大きな声を出す)

「とても大きな声を出されていて心配になりました。何かとても つらいことがあったのでしょうか?もし、私で良ければお話し していただけないでしょうか?」

気持ちに着目すると、その人の気持ち (不安や恐怖など) をどうにかしたいと考え、対話を重視するようになる。 当事者との間に関係性が生まれることで暴力のリスクも下がる。

CVPPPトレーナー・インストラクターとは

CVPPPは、4日間の研修 (講義+グループワーク+実技演習) を行うことで、CVPPPトレーナー資格を取得することができます。受講対象は医療に限らず暴力対応が必要とされている方になります。トレーナーは自分の施設内で伝達が可能な資格であり、インストラクターは他の施設でも伝達が可能な資格になります。研修の詳細につきましては学会HPをご覧ください。

一般社団法人 日本こころの安全とケア学会 https://www.jascmh.com

令和3年度当院においてCVPPPトレーナー養成研修 (4日間) を計画しています。詳細につきましては来年度近隣の施設には書面にてご案内いたします。

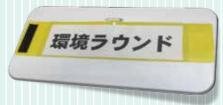
「院内環境ラウンド」開始しました!!

毎月第2火曜日15時から、幹部のメンバーによる 「院内環境ラウンド」を開始しました。

患者さんにとって 安全で快適な病院を目指します

と云うスローガンを掲げ、「環境ラウンド」の腕章を付けた幹部メンバーが中心となり、

毎月1回病院内・外の環境を巡回し、また当院を安心して利用していただくため、定期的に院内清掃を実施しています。



《院内清掃の様子》







~薬を飲む時間②~

お薬をもらったら、くすりの袋に書いてある飲み方(使い方)を 必ず確認してください。

4. 食後 (食事のあと30分以内)

- 痛み止め、抗菌剤などの他、多くの種類のくすりの一般的な飲み方です。
- 薬を飲んでも胃を痛めにくい時間で、くすりの吸収が効率良く、かつ穏やかです。
- 食事の後、時間が空き過ぎて飲み忘れるようでしたら食事後すぐ飲んでください。

5. 寝る前 (就寝前30分以内)

- 睡眠薬、喘息発作予防、便秘薬などのくすりが、この飲み方で使われます。
- 眠気を催す薬が使われることも多いので、飲んだ後の運転・外出は避けてください。
- ●薬の作用する時間はほぼ決まっています。生活・睡眠のリズムを整えましょう。
- たとえば睡眠薬は飲む時間が早すぎると、夜間・早朝に目が覚めてしまい、逆に深夜など 遅い時間に飲むと、翌朝強い眠気が残った状態で外出することになり、危険です。喘息発作予防では夜間発作が起きやすい時間帯をカバーする必要があります。

6. 起床時 (朝起きてすぐ)

● 胃の中が空っぽの状態で飲む必要があります。骨粗鬆症の薬が代表的です。



外来診療科担当医表

独立行政法人国立病院機構鳥取医療センター

令和2年10月1日現在

			月	火	水	木	金
内 科		循環器	松本辰彦		松本辰彦	松本辰彦	松本辰彦
		呼吸器	山本光信	山本光信	山本光信		
脳神経内科		1	高橋浩士	齋 藤 潤	井上一彦	金藤大三	土 居 充
		2	下田光太郎	房安恵美	金藤大三	土 居 充	房安恵美
		3	小西吉裕	田 中 愛	齋 藤 潤	小西吉裕	田中愛
		4		田賀栄之	下田光太郎		
		5					
		専門外来(予約制)	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害 てんかん	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害 嚥下障害 てんかん	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害	失語症 パーキンソン病 高次脳機能障害
もの忘れ外来		高橋浩士	房安恵美田中 愛			土 居 充 小 西 吉 裕	
			中野英二 月曜日が休日の時は 翌日(火曜日)	小松倫子	赤星 進二郎	中野英二	赤星進二郎
		専門外来 (予約制)		発達外来 赤星進二郎	発達外来 中野英二		
精	初診	診察室 1	長田泉美	涌島さつき	吉岡大祐	長田泉美	有馬和志
			完全予約制ですので事前の予約が必要です。				
	再診	診察室 2	有 馬 和 志	坂 本 泉	土 井 清	吉岡大祐	土 井 清
		診察室 3		岩田康裕	長田泉美	幡雄一郎	池成孝昭
神		診察室 5		池成孝昭	涌島さつき	高田耕吉	林 芳成
科		診察室 6		吉岡大祐	有馬和志		坂 本 泉
	専門外来 (予約制)		睡眠外来				
			田 中 愛 田 賀 栄 之 坂 本 泉				
外 科			古澤康之	古澤康之	古澤康之	古澤康之	古澤康之
	整形外	科	田中啓仁	(隔週:午前) 市立病院医師		田中啓仁	
	リハビリ入院相談 地域医療 (13:30~15:00) 連携室		齋 藤 潤田中啓仁	土居 充田中啓仁	土居 充田中啓仁	齋 藤 潤田中啓仁	齋 藤 潤田中啓仁

〒689-0203 鳥取市三津 876 番地 TEL 0857-59-1111 (代表)

FAX 0857-59-1589 (代表)

FAX 0857-59-0713 (地域医療連携室)