

そとがきが200号を迎えました



そとがき二〇〇号に寄せて

広報「そとがき」二〇〇号の発行おめでとございます。他には類を見ない快挙で、そのご努力に心より敬意を表します。広報紙はどの医療施設でも発行しておられますが、毎月発行している施設は他にありません。下田沙知さんを中心に頑張られた広報室の皆さん、原稿を投稿して下さる方々、二〇〇部に及ぶそとがきを住民へ届けて下さるスタッフ、何よりも、「このそとがきを楽しみに読んで下さる住民の皆さんがいらっしゃればこそです。」

広報紙は、施設の紹介や、医療に関するお知らせ等が主目的である事は言うまでもありませんが、紙面の中にニッコとする記事があるのも大切だと思います。その癒しの一役を担っているのが、二面の四コマ漫画です。執筆の野尻史子さんは、創刊以来毎月欠かさず、軽いユーモアを届けて下さっています。

私が一〇〇号を発したの、今から八年程前だったと記憶しています。「継続は力なり」と言います。これからも、次の三〇〇号を目指して、発行されると思いますが、「この、そとがき」が、坂梨会との顔となり、会の発展に益々寄与される事を陰ながら祈っております。

そとがきが 阿蘇を癒しつ 二〇〇号

元職員 今村 英輔

発行 坂梨会
企画広報課

電話 0967-32-0881

そとがきは平成5年8月に創刊した広報誌です。

創刊当初は、阿蘇温泉病院「広報」という名で発行していました。

第50号を機に、「そとがき」と名付けられ、今のように写真や絵を取り入れた見やすいものとなりました。

創刊から約17年。歴代担当者から技術や心構えなどを引き継ぎ、現在は企画広報課3名と広報委員会で作成しています。試行錯誤の日々ですが、多くの方より励ましの声をいただき今回無事200号を迎えることができました。これは、読者の方やご協力して下さる方がいてからこそであり、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

これからも300号に向け、親しみある広報誌を作っていく所存です。今後ともよろしくお願致します。

そとがき担当

企画広報課

上野 勉

下田 沙知

中村 大樹

広報委員会一同



あなたのいびきは大丈夫？

睡眠時無呼吸症候群

耳鼻咽喉科医師

村川 修一



皆さんの中に、「いびきが大きい」とか、「眠っているときに息が止まっているよ」などと周囲の人から言われる方がいらっしゃるでしょうか？ また、「ちゃんと寝ているのに、昼間眠気に襲われる」という方はいらっしゃいますか？

これらの症状には、「睡眠時無呼吸症候群」と呼ばれる病気が潜んでいることがあります。原因としては、睡眠中に脳の呼吸を司る部分の働きが低下する「中枢型」と、鼻、口からのどに至る空気の通り道（気道）が狭くなると息が詰まってしまう、「閉鎖型」に大きく分かれます。

今日は、この「閉鎖型」についてお話します。睡眠が深くなると気道が狭くなり、肺に十分な酸素が入らず、血液の中の酸素濃度が低下します。すると脳は一度目覚めた状態に戻って、気道を広げようとします。一晩の間にこの状態が何度も繰り返され、十分な睡眠がとれません。しかし、睡眠時無呼吸症候群の怖さはそれだけではありません。

血液中の酸素濃度が下がると、それに反応して血圧や脈拍が上がります。心臓に余分な負担がかかり、結果として高血圧、ひいては心不全を招く恐れがあります。また、睡眠時間が短くなるために、体内のインシュリンが不足し、糖尿病を

引き起こすとも言われます。

ここで検査についてお話します。最初に、小さな機械を家に持ち帰り、眠るときに指先と鼻の下にセンサーを貼り付けます。これを数日繰り返し、睡眠時の呼吸の状態と血液中の酸素濃度や心拍数を測ります。その後、病院でデータを分析。無呼吸の指数が一定以上を示した場合、次の段階として、一晩入院し、睡眠時の脳波や呼吸状態といったさらに細かいデータを調べる精密検査を行います。無呼吸指数が極端に高い場合、すぐに治療することもあります。

現在もっとも一般的な無呼吸の治療法は、人工呼吸器により狭くなった気道に強制的に空気を送り込んで呼吸をしやすくする方法です。その他、マウスピースを使って顎の位置を矯正したり、あるいは、手術でどの狭い部分を広げるなどといった場合もあります。

これらの検査や治療法の選択にあたっては、医師の診察が必要ですので、心当たりのある方は、お気軽に病院にご相談ください。

こんないびきを
していませんか？



外来待合にて1日2回、
睡眠時無呼吸症候群の
DVDを放映しています。
ぜひご覧ください。



秋に向け
ぐんぐん育つ
早苗たち

7月11日(日)は当番病院です。
小児科も診療します。

お問合せは「阿蘇温泉病院」
☎ 0967-32-0881(代)

歯科7月
休診日

17日(土)
23日(金)
28日(水)午後



ありがとうございます
6月15日、中川春輝様より車イスを
いただきました。中川様の温かい善意
に心より感謝いたします。

外来にて大切に使用せ
ていただきます。



毎年恒例!

4階東病棟ソイメン流し

6月10日、梅雨の晴れ間に4階東
病棟にて、毎年恒例のソイメン流しが
行われました。

病棟の患者様はベランダに勢ぞろい。
流れてくるソイメンを素早く着ですく
い、頬張っておられました。皆さん童
心に返ったかのような笑顔で、終始に
ぎやかなムードでした。

また職員も、患者様の普段とは違う
表情や声に元気をもらい、いつも以上
にやりがいを感じているようでした。
今後も様々なイベントで患者様に季
節を味わっていただき、楽しんでいた
だきたいと思っています。



阿蘇温泉病院

夏祭り

7月30日(金)

13時より

リハビリ室にて

どなたでも
お気軽に
お越しください。



知識あれこれ

「食中毒を予防する二原則」

1. つけない
食品に菌をつけないために手や調理器具はしっかりと洗い、食品は包んで保存しましょう。
2. 増やさない
買った食品が冷蔵や冷凍の必要なものなら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。しかし冷蔵庫を過信せず、温度管理に気をつけて、食品は早めに食べましょう。
3. 消滅させる
ほとんどの菌やウイルスは熱に弱いので食品内部まで十分に加熱して菌を殺しましょう。また、調理器具も定期的に漂白剤等で消毒をしましょう。

この部署 この人

愛・ライフ内牧
デイケア 整体師

和田 徹寛・塚本 良太

愛・ライフ内牧のデイケアにて、利用者の方を対象にマッサージを行っているのがこの2人です。心身ともにリフレッシュしていただけるよう、痛みのある箇所をマッサージしています。

2人は利用者の方からの「気持ちよか」「楽になった」との声がやりがいに繋がっているといい、もう一つしたら楽になってもらえるのではないかなど勉強の毎日だそうです。利用者の方にもお話を聞いたところ、印象もよかし、マッサージしてもらって体がえらい楽になった」とのお言葉をいただきました。

「これからもマッサージが日常生活の向上につながっていくように一生懸命頑張ります」と話していました。



(上) 塚本良太さん
(下) 和田徹寛さん



マッサージ中の和田さん

編集後記

医療機関では珍しい毎月発行の広報誌を担当させていただいていることにも誇りを持っています。それと共に、そとがきに携わっていただいている沢山の皆さまに感謝の念でいっぱい입니다。また、読者の方がいて下さるからこそ17年も続いてきました。これからも楽しい広報誌作りを続けていきます。
(広報課)