



# メイツ通信

## 第11回 三遠メディメイツ研究発表会を開催

「2008年度 三遠メディメイツ研究発表会」が1月18日に、ホテルアソシア豊橋において開かれました。このセミナーは全職員参加により毎年実施されているもので、当日はより良い医療への取り組み方が各部署から発表されました。小池茂文副理事長の挨拶後、医師や看護師をはじめ、管理栄養士やメイツクラブのインストラクターなど11名が日頃の研究成果を報告。患者さんへの検査データやアンケート調査を踏まえての発表も多く、今後のメイツの治療に大いに活かされるものばかりでした。



看護師の立場から考える、VAIVTにおける疼痛軽減対策

駅南クリニック  
縣美保

当院における小児の睡眠呼吸障害診療について

豊橋メイツ  
睡眠障害治療クリニック  
佐原利明



栄養カウンセリング技術を用いた栄養指導の実態

豊橋メイツクリニック  
栄養指導室  
岡本めぐみ

千国と比較した当医療法人透析患者さんの検査データ

三遠メディメイツ委員会統括責任者  
熊谷勝年



## CBCで小児の睡眠障害治療を紹介

メイツが取り組んでいる「小児の睡眠障害治療」について、CBCテレビのニュース「イッポウ」で紹介されました。放送されたのは3月3日の「小児の睡眠時無呼吸症候群」という特集で、豊橋メイツ睡眠障害治療クリニックが実際に行っている検査風景をはじめ、小池院

長による説明など、様々な視点で小児の睡眠障害の現状と治療をレポートしました。



### 豊橋メイツクリニック

内科・腎臓内科・透析内科・循環器内科・血管外科

☎0532-66-1010 院長 柴田 雅也  
愛知県豊橋市平川南町73

- 🚆 豊橋鉄道 路面電車「井原」または「運動公園前」下車 徒歩5分
- 🚗 豊橋駅より20分

### 豊川メイツクリニック

腎臓内科・透析内科

☎0533-80-7575 院長 万見 利之  
愛知県豊川市野口町ツジ51-1

- 🚆 名鉄豊川線「八幡」駅 下車 徒歩15分
- 🚗 県道5号線(姫街道)野口町交差点を北進、300M先を左折

### 駅南クリニック

内科・透析内科

☎0538-33-0248 院長 松田 秀一  
静岡県磐田市大原713-1

- 🚆 磐田駅よりバス「静岡産業大学前」下車 徒歩5分
- 🚗 東名高速 磐田インターより15分

### 豊橋メイツ睡眠障害治療クリニック

内科・循環器科・耳鼻咽喉科

☎0532-66-5678 院長 小池 茂文  
愛知県豊橋市東光町50

- 🚆 豊橋鉄道 路面電車「井原」下車 徒歩3分
- 🚗 豊橋駅より20分

### 岐阜メイツ睡眠障害治療クリニック

内科・呼吸器科

☎058-272-9300 院長 田中 春仁  
岐阜県岐阜市荻田南4丁目15-20

- 🚆 JR「西岐阜」駅よりバスで5分
- 🚗 名鉄「岐阜」駅よりバスで15分

### メイツ・アクティブクラブ

メディカルフィットネス

☎0532-66-3332  
愛知県豊橋市平川南町70

- 🚆 豊橋鉄道 路面電車「井原」または「運動公園前」下車 徒歩5分
- 🚗 豊橋駅より20分

「病気を患っている人も、安心して運動に取り組んでほしい」  
そんな思いを込めて、メディカルフィットネス  
「メイツ・アクティブライフ・クラブ」は開設されました。  
高血圧や糖尿病といった生活習慣病では、  
適度な運動がより治療効果を高めるといわれています。  
医師と連携をとった安心 安全なプログラムで、無理のない運動をしましょう。

メデイカルフィットネスで  
いきいきライフを実現!



こちらへ入会して約4年になります。メイツの一般外来へ通院中に、三木先生に勧められて、健康的に痩せることを目的に入会しました。主治医が隣にいてくれる安心感もあり、ほとんど毎日通っています。特にエアロビクスが大好きですが、スタッフの方やここでできた仲間とおしゃべりも、すごく楽しみなんです。高めだった血糖値も低下してきて、体力測定ではAランク! 数値的なものだけでなく、年齢より若く見られることが何よりもうれしいです。

メディカルプラスコース 中村さん

## 慢性疾患の患者さんに運動療法! 健康×運動+食事改善でバックアップ

適度な運動が必要とわかっていても、糖尿病や高血圧、心臓病など慢性疾患の人にとって、一般的なスポーツクラブは入りづらいものです。そこでメイツは、医師と連携し、医学的な視点から健康維持や機能回復を図ることができるメイツクラブを創設。健康運動指導士によるマンツーマンカウンセリングや管理栄養士による食事アドバイスを行い、運動療法の効果を向上させています。入会時には、メディカルチェックや医師の問診などを実施し、一

人ひとりにもっとも適した運動プログラムを作成していますので、安心してフィットネスに取り組んでいただけます。

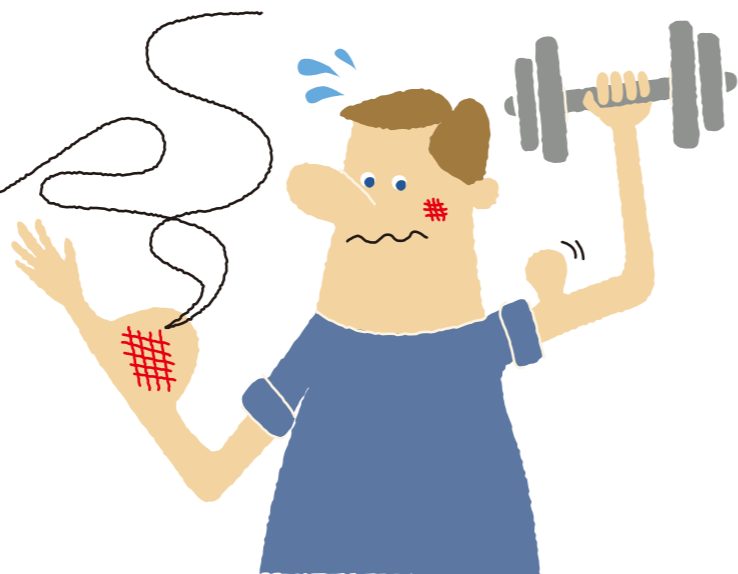




# 健やかライフのための セルフメディケーション

自分自身で健康を守ることを“セルフメディケーション”と言いますが、病気にかかっている方はもちろん、健康な人も自分の健康管理をしっかりと行うことが大切です。特に、透析患者さんは検査や治療で決められたことをきちんと守らなければ、自らの命を縮める事態にもなりかねません。まずは、健康管理の自覚を持ちましょう。

透析



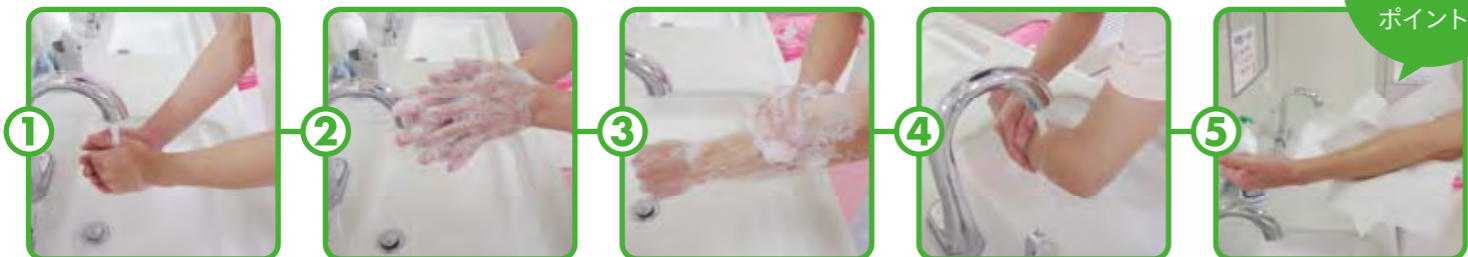
豊橋メイックリニック院長 柴田雅也



シャントは透析をするためにはなくてはならない大切なものです。当クリニックでも、長く使用できるように様々な取り組みを行っていますが、患者さんご自身も、感染の予防を心がけていただきたいのです。シャント感染になると、血管の閉塞や狭窄

につながり、ひどくなれば敗血症を引き起こして、大変危険な状態にもなりかねません。そのためにも、穿刺前にはシャント部を中心に、シャント肢全体を十分に洗浄してください。バイ菌が残らないように、シャント洗浄の励行をお願いします。

## 正しくシャント洗浄をしましょう



① 垢や皮脂を落とし、消毒しやすくするためにも、シャント肢の洗浄はしなくてはなりません。まずは水洗いをしましょう。

② 水洗いだけでは、ブドウ球菌といったバイ菌を取り除くことはできません。石鹼をよく泡立てて、手をしっかり洗います。

③ 肘あたりまで腕全体をやさしく洗いましょう。急いで洗って皮膚に傷をつけると、感染の原因にもなりますので、ご注意ください。

④ 腕全体を洗った後は、30秒以上水で洗い流してください。石鹼+流水の効果により、滅菌率は99.62%にもなるのです。

⑤ 最後に、水気を残さないように拭き取ります。ぬれている部分があると、バイ菌が繁殖しますので、しっかり拭きましょう。

しっかり拭くことがポイント!

### ペンレス/ユーパッチの方への注意

ペンレスやユーパッチといった表面麻酔薬を使用している患者さんは、そうした麻酔テープをはがしてから、手洗いを行ってください。麻酔薬をつけたまま、シャント肢の洗浄をした場合、完全に除菌できず、シャント感染する危険性があります。シャント感染を予防するためにも、必ず麻酔薬をはがして洗浄してください。

### ! こんな時はすぐ

シャント感染すると、穿刺口の周りが赤くはれたり、シャント部に痛みや発熱を感じたりします。ちょっとしたかゆみや痛みでも、感染の可能性がありますので、そうした症状がある方は、スタッフにすぐ申し出てください。

### ! 怠ると危険こんな症状

感染したまま放っておくと、バイ菌が体中の血液に流れ込み、命にかかわる危険な感染症「敗血症」を引き起こします。また、感染したシャントは手術が必要となるケースもありますので、シャント洗浄は必ず行いましょう。

## 睡眠障害



十分な睡眠はとれていますか？厚生労働省の調べでは、5人に1人が不眠で悩んでいます。こうした不眠は、居眠りによる交通事故はもちろん、様々な体の疾患にも影響を及ぼします。特に、糖尿病や高血圧といった生活習慣病との関係は深く、多くの透析患者さんが睡眠障害を発症しているのです。子供の睡眠障害も増えていますので、睡眠中に大きなイビキや呼吸停止がないかどうか、ご家族のチェックもしてみてください。当院では、最新の検査体制と治療法で患者さんをサポートしています。



豊橋メイック 睡眠障害治療クリニック 院長 小池茂文

あなたはどのタイプ?

## 自分の睡眠状態を知ろう!

不眠治療の第一歩は、自分の睡眠を知ることです。不眠には4つのタイプがありますが、あなたの睡眠はこうした症状に当てはまりますか?



### 入眠障害

不眠の中で、もっとも多くみられる症状。布団に入っても寝つきが悪く、眠りにつくまで30分~1時間以上かかってしまう。そのため、眠ること自体が苦痛になってしまう。

下肢に異常な感覚がある「むずむず脚症候群」

### 中途覚醒

いったん眠りについても、途中で何度も目が覚めてしまうタイプ。ぐっすり寝た気がせず、気分もスッキリしない。アルコールを飲んでいても、眠りが浅くなり、目が覚めやすい。



脚のピクツキといった「周期性四肢運動障害」



### 早朝覚醒

起きようと思っている時間より早く目が覚めてしまう、高齢者に多い不眠タイプ。2時間以上早く目が覚めてしまい、その後も眠れない。たとえ眠れてもぐっすり寝た気がしない。

睡眠のリズムが乱れる「睡眠相前進症候群」

### 熟眠障害

十分に睡眠時間はとれているのに、ぐっすり眠った気がせず、翌朝も眠気が残ってしまう。健康な人では、深い睡眠(ノンレム睡眠)が熟眠感と深い関係にあるといわれている。



体の疲れが十分にとれず、集中力が低下する

## こうすれば、うまく眠れる!



日中に適度な運動をしましょう。昼寝は午後3時までに30分未満で。



就寝は満腹でも空腹でもない状態で。寝る前のコーヒーや紅茶はNG。



寝る時間にこだわりすぎず、床に入るのは眠くなってからでOK。



お風呂ではぬるめのお湯で体を温め、心身をリラックスさせましょう。



寝室はできるだけ静かで暗い環境にして、自分に合った寝具を使います。