

# あいせん通信



2021.10

## INDEX

- 睡眠時無呼吸症候群の検査のご紹介
- 体の痛み と 心の痛み
- デイケアセンター通信
- 栄養科より  
ミネストローネのご紹介



内科専門  
外来の  
魅力を  
ご紹介

当院では様々な内科専門外来を実施しております。

- ・糖尿外来
- ・禁煙外来
- ・嚥下機能評価外来（入院）

今回は

# 睡眠時無呼吸症候群の検査

をご紹介

当院では、**睡眠時無呼吸症候群 (SAS)** の検査を行っております

**こんな症状はありませんか？**

- ・いびきをかく
- ・熟睡感がない
- ・日中の眠気・集中力の低下
- ・頭が重い、体がだるい
- ・夜間に何度もトイレに行く

**SASがひきおこす合併症・・・**

睡眠時の無呼吸による低酸素刺激などによって交感神経の亢進・血管内皮障害・酸化ストレス・代謝異常などを生じ、心血管疾患に悪影響を及ぼします。

不整脈  
心不全  
脳梗塞  
心筋梗塞

※また近年では**心不全**に合併する睡眠時無呼吸症候群も注目されてきています。

検査の内容は**簡易検査**と**精密検査**があります

**簡易検査**：ご自宅で簡単に検査できます。睡眠を評価する装置を貸出しします。

**精密検査**：1泊入院し睡眠状態を詳しく評価します。簡易検査の項目に加え、脳波や睡眠の深さなども評価します。

医療法人愛泉会 愛泉会病院  
ご予約は外来窓口担当まで Tel 06-6904-1313（代表）

## 【診療日時】

月曜日 09：00～12：00  
火曜日 16：00～19：00  
水曜日 09：00～12：00  
土曜日 09：00～12：00

上記時間帯の呼吸器内科にて実施しております。受付にてお申し出ください。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は治せる病気、治療をすれば症状が改善される病気です。大切なのは適切な治療を受けること。

もし、十分な睡眠時間をとっているのに昼間に眠気があったり、起床時に倦怠感や頭痛があるならば、睡眠時無呼吸症候群の症状かもしれません。激しいいびきなど、気になる症状がある方は一度受診されることをお勧めします。

## 新型コロナウイルス感染症などの感染拡大を防ぐために

**咳エチケット**

咳やくしゃみをするときは

マスクを着用する

ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う

上着の内側や袖で覆う

ノーズピースを鼻の形に合わせるマスクのジャバラを伸ばし鼻・口・アゴまで覆う

鼻が出ている

アゴマスク

マスクをポケットなどで保管

**手指衛生**

親指や指先も忘れずに

手洗い

手指消毒

全工程で40～60秒かけてしっかり手を洗いましょう！

全工程で20～30秒かけて手全体を消毒しましょう！

# 身体の痛み

と

# 心の痛み

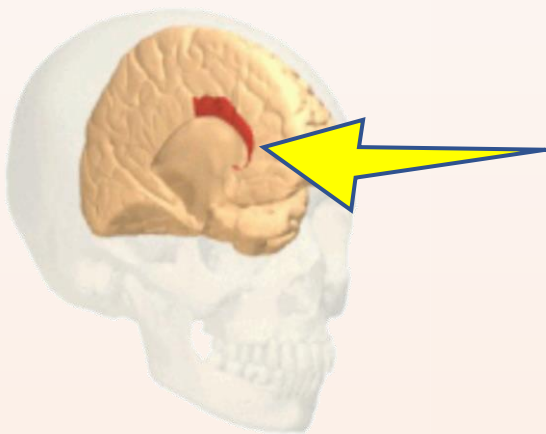
みなさん!

日ごろ患者様や同僚、家族と向き合う中、日常で罪悪感や申し訳なさ、悲しい気持ちになり、たまらなくつらくなったとき

「**心が痛む**」という表現を使いますよね。

物理的な刺激があるわけではないのに、「**痛み**」という言葉を使います。不思議に思ったことはありませんか？

心が痛むのは人類共通のようで、多くの言語に共通して存在しています。



実際に脳の活動を調べたところ「**心が痛む**」ときは大脳皮質の一部である「**前帯状皮質**(ぜんたいじょうひしつ)」が活動することがわかっています。なんとこの「**前帯状皮質**」実は身体の痛みからくる**嫌悪感**に関係する部位でもあるんです!

つまり、

手足など身体が痛むときに活動する脳部位が、心が痛むときにも活動する! というわけです。

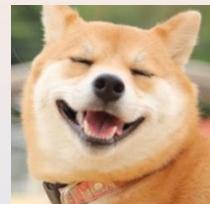
またある実験では、笑顔の表情を作ると**ドーパミン系**の神経活動が活発になります。

ドーパミンは「**快樂**」に関係した物質です。

楽しいから笑顔を作るだけでなく、笑顔を作ると楽しくなるという逆因果が私たちの感情にあることがわかります。



笑門は福来る



こういったことを知ってくると私たちの心(脳とも言えますが)と身体が密接に関係しあっていることがわかりますね。

みなさん、時々はお自身の心と身体の両方を労わってあげてみてくださいね。



# 愛泉会デイケアセンター通信

## 8月

8月は、スイカ割りです！  
手作りの紙のスイカで  
練習のあと大きな本物スイカ🍉  
無事割ることが出来ました👍



## 7月

夏祭りをしました🌞  
ヨーヨー釣り 射的 千本引き  
1円玉落とし、盆踊りをしました！！

童心に帰りお楽しみ頂きました♪  
盆踊りは練習の成果がありました。



## 9月



9月は敬老会です★  
職員が工夫を凝らし催し物をしました♪  
とても楽しんでいただけました！  
ささやかなプレゼントも  
お渡ししました🎁

## 話題のスーパーフード！！ 『オートミール』を使った ミネストローネ



### キレイに痩せられる！？「オートミール」が人気の理由

玄米と比べてもオートミールが断然ヘルシー

白米150g (茶碗1膳分) カロリー252kcal 糖質55.2g 食物繊維0.5g

玄米150g (茶碗1膳分) カロリー248kcal 糖質51.3g 食物繊維2.1g

オートミール30g (ふやかしたもの) カロリー114kcal 糖質17.9g 食物繊維2.8g

主食をオートミールに置き換えるだけで、カロリーと糖質を抑えられ、さらに不足しがちな食物繊維を補えます。食物繊維たっぷりのオートミールは少量でも腹持ちがよいため、物足りなさを感じることなくダイエットができます。

また穀物のなかでたんぱく質の含有量がいちばん多く、ダイエットだけでなく体質改善のための最上の健康食材になります。

オートミールはこんな人に向いています♪

●運動や筋トレをしている人 ●便秘気味な人

●お菓子やジャンクフードをちょこちょこ食べてしまう人