



CARDIOVASCULAR MEDICINE
KUSATSU HEART CENTER
草津ハートセンター

第11号
2014年12月発行

企画・編集
草津ハートセンター 外来看護部

ハート新聞

下肢静脈瘤外来を開設しました

足の静脈が膨れる、だるい、むくんでいる、そんな足の症状はありませんか。足のだるさやむくみ等、様々な症状の原因は下肢静脈瘤という病気かもしれません。このたび、当院では11月より下肢静脈瘤専門医の山本医師による下肢静脈瘤外来を開設いたしました。

さて、下肢静脈瘤とはどんな病気なのでしょう。全身の血液は動脈と静脈で循環されています。酸素やエネルギーを含んだ血液は心臓から足へ動脈によって運ばれ、体の不要な物質を含んだ血液は再び足から心臓へ運ばれます。足から心臓へ血液を運ぶ静脈は重力に逆らって血液を運ばなければならないため、大きな静脈には逆流を防ぐ弁（静脈弁）があります。この弁が壊れてしまうことで血液が上手く運べず、足に血液が溜まってしまうために血管がコブのように膨らむ病気が下肢静脈瘤です。この病気は長時間の立ち仕事に従事されている方、出産を経験されている方、親族に静脈瘤の人がいる方などに発生しやすいと言われています。主な治療としては、弾性ストッキングによる圧迫療法や、レーザー治療などがあります。症状が気になる方は、お気軽にご相談ください。

下肢静脈瘤外来

毎週水曜日 午後4時～6時

担当医：山本 龍治（循環器医師）

下肢静脈瘤レーザー治療実施医

第9回糖尿病教室を開催しました



10月4日（土）矢橋帰帆島公園（草津市）にて、糖尿病教室を開催しました。秋晴れのすがすがしい天候のもと、公園内を参加者みんなで

ウォーキングをし、その後、広場で青空教室を開催しました。青空教室では、稲津

医師から効果的な運動方法や低血糖時の対処方法の説明がありました。そして、管理栄養士から手作りヘルシーおやつが振る舞われました。参加者同士教室



で顔なじみになっていただいたり、同じ糖尿病を持った方とおしゃべりしたり、今回もとても楽しみ



ながらの教室となりました。また、ケーブルテレビ（ZTV）の取材もありました。教室への多数のご参加ありがとうございました。

CCT2014

10月30日から11月1日までの3日間にわたり神戸国際展示場・神戸ポートポアホテルにおいて、CCT2014が開催されました。



CCT (Complex Cardiovascular Therapeutics) とは、アジア最大級の心血管治療学会です。今年は4700人あまりの参加者があり、海外からも多数の医師が招待され、英語でのセッションも行われる国際的な学会です。毎年、当院医師やスタッフもこの学会で発表しています。許院長が理事長を務め、今年も成功裏に終了致しました。



みんなで予防！インフルエンザ

インフルエンザを予防するには、一人一人の「かからない」、「うつさない」という気持ちが大切ですね。まずは手洗いでインフルエンザ予防を。かかったら、マスク等せきエチケットも忘れないでくださいね。

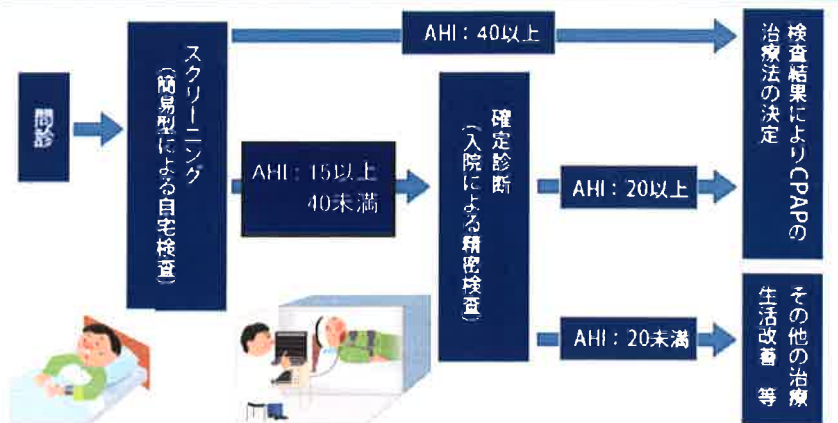


次回は来年1月17日（土）開催予定です。
テーマは、「認知症と糖尿病との関係」です。

トピックス【睡眠時無呼吸症候群その2 診断と治療】

睡眠時無呼吸症候群 診断の流れ

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) が疑われた場合、まず簡易型睡眠モニターと呼ばれる装置で検査を行います。これで測定するのは、主に鼻や口での気流、血液中の酸素濃度です。簡単に検査ができるため、患者さんにお渡しして、ご自宅で装着検査を行い、検査後外来に持参いただき装置を解析します。この検査で無呼吸低呼吸指数 (AHI) が15以上の場合、精密検査に進むことになります。



これは入院して行う検査で、頭や顔、体の必要な部位にテープで電極を貼り付け、実際に一晩眠りながら脳波や呼吸、眼球・筋肉の動きなどを記録し、睡眠の状態について調べるものです。この結果を解析し、正常な睡眠の経過と比較することでSASの診断を行います。

睡眠時無呼吸症候群の治療法

SASと診断された場合、治療を行う必要があります。

《治療を行うメリット》

- SASの症状（眠気・いびき・起床時の頭痛など）の改善
- 生活習慣病（高血圧・心疾患・糖尿病など）の改善・予防
- SASによる眠気症状が改善されることによる事故の防止

《CPAP療法》

スクリーニング検査でAHI:40以上、または確定診断でAHI:20以上で、保険診療でのCPAP療法が適応となります。鼻に取り付けた専用マスクから空気を送り込み、気道を広げて呼吸の通りを確保する治療法です。高い安全性も認められており、世界的にもSAS治療法として普及しています。専門医療機関から機器の貸し出しを受け、自宅で治療をうけることができます。

《生活改善》

自分の生活を見直すこともSAS療法のひとつです。

- ・太っている人はまず減量
- ・生活習慣の改善

横向きに寝る、鼻疾患の治療

禁酒・禁煙・睡眠薬の調整 など



《その他》

マウスピース、外科手術、

CPAP療法は継続することが最も大切！

CPAP療法は根治療法ではありません。毎日、使用することによって効果を維持することができます。睡眠時無呼吸症候群は、CPAP使用中のみ改善されていますが、使用しないときは元の睡眠時無呼吸症候群の状態です。もし、CPAP療法が合わないと思われるのであれば、その原因を早めに取り除いて、納得して使用し続けることが大切です。

睡眠1時間あたりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数 無呼吸低呼吸指数(AHI: Apnea Hypopnea Index)	
正 常	5未満
軽 症	5以上15未満
中等症	15以上30未満
重 症	30以上



もし、CPAP療法が合わないと思われるのであれば、その原因を早めに取り除いて納得して使用し続けることが大切です。



CPAP療法は継続することが最も大切です！