



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

第10号
2014年9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

「ハートの日」たくさんのご来場ありがとうございました

当院では8月10日をハート（810）の日とし、心臓疾患に関するイベントを開催しています。今年は8月9日（土）に「生活習慣を見直して動脈硬化を予防しよう」をテーマに2014ハートの日を開催しました。台風11号の襲来と重なり、足元が悪い中、多くの方々にご来場いただきました。



来賓として草津副市長 善利健次様にお越しいただきました。今年も当院から草津市へAEDの贈呈を行い、草津市から感謝状を授与されました。辻医師から「生活習慣を見直して動脈硬化を予防しよう」、丹下管理栄養士からは「おいしくラクラク血管元気！」と題した講演が行われました。また、草津中央少年少女合唱団から4曲のかわいい歌声の披露がありました。その他、救急隊員のAED講習会や滋賀レイクスターズトークショー、健康体操と盛りだくさんのイベントがありました。健康フェアでは、無料で心電図・ABI（動脈硬化測定）・血圧測定を実施し、その結果を参考に医師の健康相談を受けていただくこともできました。



日頃から通院していただいている患者様、初めて今回のイベントにお越しいただいた方など、ご来場いただき本当にありがとうございました。スタッフ一同も多くの皆様とお出合いする機会となり、大変喜ばしく思っております。



来年は2015年8月8日（土）に開催予定です。ぜひお越しください。

6月に栄養教室を実施しました

6月14日（土）当院ハートホールにて管理栄養士による栄養教室を開催しました。「肥満と高血圧の抑制について」をテーマに、食べ方で工夫できるカロリーダウンの方法や、塩分制限の方法についてなど、お食事についてお話させていただきました。そして、最後に体にやさしいメニューの試食会もありました。また、カロリーカットや塩分制限に活用いただける健康食品の紹介もありました。今後も継続的に栄養教室を開催していきますので参加をお待ちしております。詳しくは、院内設置の掲示板、ちらしをご覧ください。



糖尿病教室で表彰！

2012年9月から始まった糖尿病教室が、今年の7月で第8回目となりました。その全ての教室に参加していただいた方2名、うち7回の教室に参加していただいた方2名、計4名の方を勤勉継続賞として当院から表彰をさせていただきました。このように当院のイベントに積極的に参加していただき、大変喜ばしく思っています。今後もスタッフ一同努力して参りますので、たくさんの方のご参加をお待ちしております。



「いきいきハート塾」好評開催中！

当院では、地域の自治会や企業へ出向き、医師の講演や看護師による血圧測定などを行う「いきいきハート塾」を行っております。講演料は無料です。ご興味のある方は当院スタッフまでお気軽にお声かけ下さい。

トピックス【睡眠時無呼吸症候群とは？】

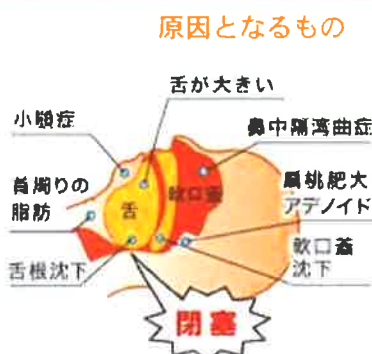
睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群は、文字通り寝ている間に何回も呼吸が止まる病気です。英語ではSleep Apnea Syndrome と言って頭文字をとってSAS (サスと読みます) と呼ばれています。睡眠中、平均して1時間に5回以上、それぞれ10秒以上呼吸が止まる場合はこの症候群の可能性ががあります。

ちょっと前までは睡眠時無呼吸は病気だと考えられていませんでした。ところが現在は医学的にはっきりした病気、しかも循環器と深く関わる病気と捉えられています。

原因

SASはどのようにして起こるのでしょうか？いびきは上気道の空気の通り道が狭くなることで起こりますが、SASもこれと似たメカニズムです。気道を狭くさせる要因には右図のようなものがあります。



症状

下図のような症状に心あたりはありませんか？睡眠は頭と身体を休ませる大切な時間です。そのバランスが崩れるとこれらの症状が出てきます。それらが積みもって高血圧や動脈硬化などの様々な病気に関係してきます。



睡眠時無呼吸症候群の危険性

【SASと交通事故】

SASは日中の眠気を催すことが症状の1つです。集中力が散漫になるので居眠り運転による交通事故や労働災害を引き起こします。交通事故については、飲酒運転している人よりもSAS患者さんのほうがハンドル操作ミスが多いというデータもあります。

【SASの合併症】

近年SASと生活習慣病との因果関係が明らかになってきました。正常な方とSAS患者さんを比較した場合、高血圧は2倍、心疾患は2～3倍、脳卒中は4倍、糖尿病は2～3倍と高リスクになることが報告されています。



【SASと循環器の関係】

睡眠中に呼吸が止まり、血液中に取り込まれる酸素が低下すると全身の臓器や器官は酸素不足になります。そして、さまざまな悪影響を及ぼし生命活動を危うくします。つまり無呼吸によって血液中の酸素濃度が下がり「低酸素血症」が生じて心拍数や血圧が上昇します。血液中の酸素濃度は「動脈血酸素飽和度 (SpO2)」という指標で表されますが、正常では96%以上に対し、無呼吸時には90%以下に低下します。これは呼吸不全になった時と同じで、通常は酸素吸入を必要とする状態なのです。体にとって非常事態ですから、当然心臓は反応し、心拍数を上げて体中に十分な酸素を供給しようとします。その結果、血圧も上がります。日中に運動をしている時と同じような負担が心臓にかかるのです。こうした事態が毎晩1時間に何回も、何年も繰り返されるのですから、心臓への負担は計り知れません。寝ている間に病気が作られているということなのです。これらより、SASの治療が心血管疾患自体の予防治療につながると考えられています。

当院でもSAS検査、治療を行っておりますので、気になる方は、主治医にご相談ください。次号にて、SAS検査、治療について詳しく説明いたします。

