



# 山田医院だより

2015年4月20日発行：第16巻第4号（第183号）

## 睡眠障害について

第16巻 第4号

2015年4月20日発行

睡眠障害について	1
特定健診と長寿検診について	2
アルコール依存症	2
「健康ポイント制度」って??	3
高血圧と塩分	3
性暴力被害について	4

「春眠暁を覚えず」は生理的な眠りの状態であり病的ではありません。日中に慢性的な強い眠気があり居眠りをしてしまうのが過眠症です。これは平均睡眠時間をはるかに超えるような長時間の睡眠を必要とする状態です。昼間に眠気が強い原因としては単なる睡眠不足、不眠症で夜に寝ることができないために昼間に眠気が生じるパターンが多いのですが病的なものとして多いのが睡眠時無呼吸症候群、レストレスレッグス症候群、睡眠相後退症候群などがあります。睡眠時無呼吸症候群もいくつかのタイプがありますが臨床的に最も多いのが上気道の閉塞が原因となる閉塞性睡眠時無呼吸症候群です。これや夜間にいびきを伴い呼吸が止まりしばらくすると呼吸を再開するパターンを繰り返す状態でこのために深い睡眠がとれず半覚醒の状態を過ごすために昼間に居眠りをしてしまう状態です。これは単なる不眠だけではなく全身の合併症の頻度が高くなるのが問題となっています。高血圧、脳卒中、心筋梗塞、不整脈を引き起こすリスクが3-4倍になっており最近では動脈硬化の発症メカニズムが基礎研究レベルで進んでいてメタボリックシンドロームとの関連も注目されています。なお、日中の耐え難い眠気のために生産性低下も伴い、交通事故の発生リスクも高くなっています。道路交通法改正による運転免許取得、更新の条件として運転に支障を及ぼす恐れのある疾患の1つともなっています。なお、小児における閉塞性睡眠時無呼吸症候群は身体発達の遅れ、学習能力の低下、注意障害、多動など成人とは異なる影響があります。この閉塞性睡眠時無呼吸症候群の8割は肥満であり、肥満が強くなるほど状態は悪化します。逆に子供の場合には肥満が少なく口蓋扁桃肥大ならびにアデノイド増殖が原因となっています。治療は減量が第1ですが鼻マスクを介して睡眠時に空気を送り込み上気道を閉塞するシステムのnCPAP療法が中心となります。この場合に眠れないからという理由で睡眠剤を服用すると状態が悪化するために注意が必要です。レストレスレッグス症候群はむずむず脚症候群ともいいますが布団に入り寝る前に脚に耐え難い不快感(むずむず、虫が這うような、チクチクするような、)が生じ、脚を動かすと収まりますがまたしばらくすると起こるために脚を動かす動作を繰り返すことによって入眠がさえぎられる状態です。この疾患については周期性四肢運動障害といって睡眠中に反復する四肢の運動(足指を背屈されたり、足関節、膝関節を曲げるなど)が生じるために睡眠が障害される疾患を伴うことも多くなっています。鉄欠乏性貧血などを伴うことも多くなっています。日本人の平均睡眠時間は7時間14分で世界的には韓国に次いで睡眠時間が短い国で日本においては成人の5人に1人が不眠を自覚しています。慢性の不眠症は高血圧などと同様に生活習慣病の1つと考えることができます。高血圧では血圧が基準となるように不眠についても病状の把握ならびに評価をきっちりとする必要があります。基本的には睡眠効率(睡眠時間÷布団にいる時間)を90%以上、睡眠潜時(布団に入ってから入眠するまでの時間)を30分以内にするのが目標です。間違った認識として8時間寝る必要がある、眠れなくても横になって体を休めるだけでも良い、早めに布団に入ると眠気が来るのを待つ、などがあります。6歳なら平均して6.2時間程度の睡眠でよく、寝れないままに布団にいることは布団=寝れないという条件付けが付いてしまうために良くありません。具体的には寝る時間は眠くなってから布団に入るようにします。普通の入眠時間の2-3時間前は睡眠禁止ゾーンといわれており生理的に眠気が起こらない時間帯となっています。この睡眠禁止ゾーンを過ぎ、眠気が生じてから布団に入る「遅寝」、休日においても平日と同じ時間に離床することは睡眠と覚醒のリズムを定着させるためにも大切で、同時に昼寝も禁止。どうしても必要なときには15時までに30分以内に抑えることが大切です。なお、途中で目が覚めて10分以上寝付けないうときには起きて寝室から出てまた眠くなったら寝室に行くことも大切です。睡眠障害は生活習慣病の1つ。軽く考えずにまた主治医に相談をしましょう。

山田医院 医師 山田良宏

### 水曜日午前中の検査についてのお知らせ

水曜日午前中は予約診療として胃カメラ、大腸(直腸、S状結腸)カメラや超音波検査などしております。

なお、血液検査、心電図検査、レントゲン、短時間の超音波検査はいつでも可能です。

### 経鼻内視鏡検査を入れました。!

鼻からの内視鏡検査(胃カメラ)ができるようになりました。

## 特定健診と長寿検診について

今から7年前の平成20年4月から、40歳以上の保険加入者を対象とした特定検診、75歳以上の保険加入者を対象とした長寿検診が開始されました。この目的は、国民医療費のおよそ30%を占める生活習慣病患者の早期発見で、発症の重症化を予防する事を目的としています。又、それにより、高齢化社会の将来に備えての医療費の減少も図られると言われていています。この生活習慣病とは、糖尿病・脳卒中・心筋梗塞・高脂血症などを言います。これらの生活習慣病は、個々の原因というより、肥満、特に内臓の脂肪が蓄積した事が原因と言われていて、特定健診＝メタボ検診という名称で呼ばれる事もあります。

先に、保険加入者と書きましたが、日本には、国民健康保険と社会健康保険加入者がいます。国民健康保険は、本人もその家族も被保険者と呼ばれますが、社会健康保険は、被保険者は本人だけで、その家族は被扶養者と呼ばれます。特定健診の対象となるのは、国民健康保険では、被保険者（本人と家族）、社会健康保険では、被保険者の家族（被扶養者）となっています。特例として退職者本人も、特定健診の対象となる社会健康保険組合もあります。そこで、疑問に思われた方もいらっしゃると思いますが、社会健康保険の被保険者（本人）の検診はどうなるのでしょうか？社会健康保険組合は、企業の集まりです。大企業は1つで保険組合を作り、中小企業は皆でまとめて保険組合を作っています。企業は、福利厚生として、特定健診が始まる前から、一般検診を会社で行っていました。それは、企業の病院や、ある検診施設や病院を利用したものです。

4月から新しい年度となりますが、年の途中で保険組合が変わった場合、新しく加入した保険組合で、特定健診の受診券を発行して貰ってから、検診をお受け下さい。同じ保険組合でも、保険証の番号記号が変わった場合も、新しい受診券が必要となります。各々の保険組合により決まりがありますので、ホームページで確認したり、保険組合に問い合わせたりしてみてください。

山田医院 医療事務員 堂東真弓

## アルコール依存症

新学年、新入生、新社会人。春ですね〜。我が家は長い？受験地獄からもようやく抜け、桜咲いて春を迎えました。

「酒が飲める酒が飲める酒がのめるぞ---」という歌が頭をよぎる、私の年齢は？

私はこう見えてアルコールは飲めません。でも、主人は大のお酒好き。1年365日禁酒日はありません。会社帰り飲んで帰宅しても時間が早ければもう一杯……。がっつり飲んでしまったときは電車で乗り越し、ひどいときは終点まで（笑）

休肝日言っても言っても聞きません。これでは定年後が思いやられます。

アルコールの取り過ぎがもたらす病気の数には60以上と指摘され、ほぼ全身の臓器に悪影響を及ぼします。中でも圧倒的に多いのは肝臓障害。アルコール依存症の患者さんのほとんどに見られます。また、癌や高血圧、脳出血などの病気も飲酒量の増加に応じてリスクが高まります。また、脳の認知機能の低下させますが、アルツハイマー型の認知症と言うことも考えられます。飲酒を自らコントロール出来なくなったら早めに医療機関に受診しましょう。治療は入院、通院両方ありますが、内科的な治療をまず行い、その後リハビリ棟などで認知行動療法など行われます。退院後も、定期的な通院。薬の服用。自助グループへの参加などで依存状態に戻ることを防ぎます。

もちろん酒は一切飲まないよう、アルコール依存症からの脱却は「生涯断酒」です。

厚生省の推奨によるとビールなら男性は1日/中ビン2本以下。女性は1本以下が適量です。年齢とともに飲酒量を減らすことも重要です。

「翌日までお酒が残っている」ことは避けましょう。

さらに飲んでも顔が赤くなりやすく、自分は酒に強いと思っている人ほど依存症になりやすいので要注意。

酒を飲まない休肝日を週に1日以上は設け、アルコールに依存しない生活を続けたいですね。

でも、飲めない私はちょっぴりカンパイ、うーー美味しい！とビールを一気に飲み干してみたいものです……。

山田医院 看護師 富嶋友子

## 『健康ポイント制度』って??

今日本では全国で運動不足が深刻な問題となっています。

それを解消するべく設けられたのが『健康ポイント制度』です。自治体が行う健康促進の為の制度で、運動や健康教室へ参加、検診など健康づくりに取り組んだ人がポイントを受け取り、商品券や地域の名産品などに交換できるシステムです。健康になってもらうことで医療費削減の狙いもあり、この制度を導入し医療費抑制を目指す自治体が増えています。現在『健康ポイント制度』を実施している自治体は多く、同じ大阪では泉佐野市が20歳以上の市民を対象に1000人で健康目標（散歩・禁煙チャレンジなど）をたて1日又1回実践→100ポイント100市主催の健康講座・イベント等に参加→100ポイント1000円検診・特定健診を受診→1000ポイントなどを実践し、50ポイント貯めれば健康グッズと交換や学校などに寄付できます。また抽選で10万円程度の特別記念品（温泉の食事&入浴券など）が当たるそうです。自治体によりポイント数・決まりは異なりますが、他にも京都府八幡市では500ポイントで千円分の図書カード・クオカードと交換、山口県宇部市では1ポイント1円から最高五千ポイントまで換金又は寄付ができます。そして『健康ポイント制度』今年度から文部科学省が2020年東京オリンピックを見据え、スポーツに関心のない人にも運動してもらおうと、『健康ポイント制度』を導入する自治体・取り入れた事業などに補助金を出し、全国に推進していく方針を固めました。この取り組みは今年10月発足を目指すスポーツ庁が主導して行う予定で、まずは申請のある全国50の市区町村が対象だそうです。

維持するにはそれなりに努力がいる健康。具体的なお褒めがあるとやる気が起こるのが人間、、、。自身が健康になり、なおかつお褒めが貰える！！この『健康ポイント制度』とても良い制度ですね。今後取り入れる自治体も増えてくるとのこと、みなさんのお住いの地域もぜひチェックしてみてください。

山田医院 医療事務 平賀怜奈

## 高血圧と塩分

日本では50歳以上の成人の約70%が高血圧といわれています。高血圧には腎臓病やホルモン異常などの原因となる病気のあるもの（二次性高血圧）と一次性高血圧（本態性高血圧）と呼ばれる明らかな異常がないのに血圧が高くなるものがあります。ただし血圧を上げる要因は明らかにされており、遺伝的な体質と生活習慣、加齢が関係すると考えられています。生活習慣に関しては塩分のとりすぎ、アルコールの飲みすぎ、肥満、ストレスなどが血圧上昇に悪影響を及ぼしているとされています。そこで今回は「塩分」について着目してみました。日本人の平均食塩摂取量は一日約12g~13gといわれていますが、高血圧の人の減塩目標はその半分の一日6g未満といわれています。しかし実際には自分がどれくらいの塩分を摂取しているかはなかなかわかりづらいものです。食塩6gとは小さじ1杯分の量で、薄口しょうゆでは小さじ1杯で塩分1.0g、濃口しょうゆでは小さじ1杯で塩分0.9g、信州みそ、赤みそでは小さじ1杯で塩分0.8g、白みそでは小さじ1杯で塩分0.5gが目安になります。加工食品（魚の干物、練り物、ハム、ソーセージなど）やインスタント食品には塩分が多く、例えば塩鮭（甘塩）1切れ（100g）では2.6g、たらこ1腹では2.3g、かまぼこ1切れ（1cm）では0.5g、ちくわ1本では2.4g、ロースハム薄切り1枚では0.5g、ソーセージ1本では1.0g、食パン6枚切り1枚では0.8g、インスタントラーメン1食では5g~6gの塩分がおおよそ含まれています。加工食品やインスタント食品、市販のお弁当などを食べる際にはパッケージに記載されている栄養成分表でどれくらいの塩分が含まれているのかチェックし減塩を心がけるようにしましょう。（栄養成分表には食塩量をナトリウム量で表記されているものもありますがナトリウム量400mgはおおよそ塩分1gに相当します）最近では外食のメニューなどにも栄養成分が表示されることもあり参考になります。また塩分を取りすぎた時には柿やトマトジュース、バナナ、キウイフルーツなどカリウム含有量の多い食品を摂取することで塩分を尿といっしょに体外に排出することができます。血圧が気になっているみなさん、いつまでも健康な体でいられるよう、これから食事の際にはどれくらいの塩分が含まれているのか少し気にかけてみてはいかがでしょうか…

山田医院 看護師 中島早苗

## 医療法人 山田医院

外科、内科、小児外科  
在宅医療、介護相談



ご意見、投稿等がありましたら下記までご連絡ください。

〒545-0023

大阪市阿倍野区王子町

2丁目12-14

電話 06(6622)3166

Fax 06(6622)6199

Email yama-in@osaka.med.or.jp

ホームページもご覧ください。

Www.yamadain.net

☆4-5月の診療について

カレンダーとおりです。

☆順番取りシステムについて

順番取システムi-Ticketを導入しています。

携帯からでも順番を取ることが出来ますので子ども連れの方等は特にご利用ください。<http://paa.jp/t/116101/>にアクセスして下さい。アドレスはホームページにおいても記載されています。

☆乳幼児健診、予防接種について

毎週水曜日午前中は予約で行っております。希望者は事前に電話あるいは窓口で申込みをしてください。

☆ヒブ、小児肺炎球菌について

できるだけ2か月からの接種を！

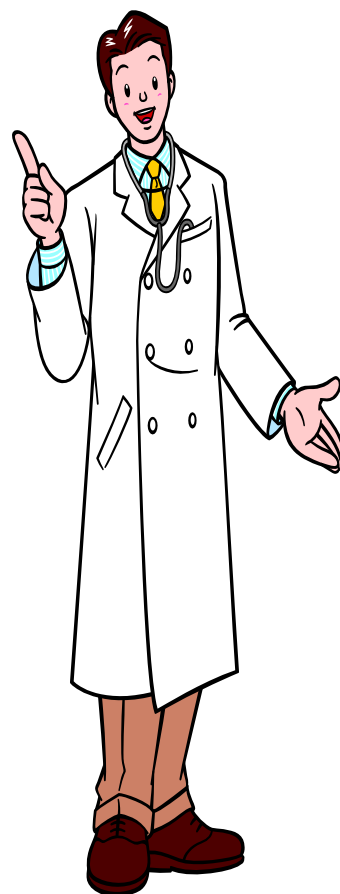
☆日本脳炎ワクチンについて

接種を再開しています。詳細は受付まで。

☆ロタウイルスワクチンについて

2種類のワクチンを扱っています。

14週までに接種を開始する必要がありますので希望者は早めに連絡ください。



当院においては在宅医療も行なっております。

在宅酸素療法をはじめとして、在宅での点滴、高カロリー輸液、胃瘻等の経管栄養、尿道バルーンカテーテル管理、モルヒネを使用する疼痛コントロール等も行なっております。なお、訪問看護婦との連携もっております。お気軽にご相談

## 子供の病気についてのコーナー

### 性暴力被害について

性暴力は本来正犯罪ですが実際は性暴力のごく一部だけが性犯罪になっています。その理由としては①性犯罪は親告罪であるために被害者本人が申告しなければならない。②警察で事件性を認めてもらわないといけない。③検察で起訴されないと犯罪として認知されない。④裁判官が有罪の判決を出さないと犯罪にはならない。等があります。さらには加害者が知り合いであることが多く、被害者が未成年の場合には親に知られたくないなどの理由で性暴力にあった被害者が必ずしも警察に通報するわけではありません。支援センターに来所する被害者のうち警察に通報する人は半数に満たない状態です。しかし警察に通報するしないに関わらず医療その他の支援を被害者には必要となります。被害後72時間以内であれば緊急避妊処置として緊急避妊薬の服用、外傷の診察、性感染症対策、証拠物の採取など産婦人科的緊急医療を行うこととなりますが日数がたっている場合でも性感染症あるいは妊娠への対応が必要になります。人工妊娠中絶は妊娠21週まででありこれを超えた場合には、出産の前後まで広範な支援体制が必要になります。性感染症は潜伏期間が有りすぐには感染の有無がわかりません。少なくとも2回以上の診察が必要になります。なお、レイプ、強制猥褻の被害者の半分以上は未成年ですが高齢女性の被害もあり年齢に関係なく性暴力被害が起こることは周知する必要があります。性虐待については統計上はほとんど変化ありませんが、これは兄あるいは祖父からの被害の場合にはネグレクトとして集計されるからで実際には多くの被害があると想定されます。なお加害者については6割が父親の立場にあるものからの被害で、実兄や祖父からの被害も少なくないようです。最近全国に性暴力救済センターが設立されていますが大阪においては2010年に性暴力救済センター大阪SACHICOが阪南中央病院内に設立されて24時間体勢でのホットラインを含む総合的支援を提供する施設となっています。(電話072-330-0799)もしも性暴力に会った人にてあったら悩まずにここに相談することをお勧めください。

山田医院 医師 山田良宏