



医療法人財団
きよせ旭が丘記念病院 広報誌
Kiyose Asahigaoka Memorial Hospital

Take Free

ご自由にお取りください

vol. 8
2024年3月

2023年1月創刊／隔月発行

きよあさ通信



梅とメジロ

巻頭『医師の言葉・患者の言葉・対話』 理事長 高木 由利

コラム 佐藤潤一研究所からのお便り『臭ったら注意！煙がなくても危険です!!』

連載 睡眠時無呼吸症候群解説シリーズ 第1回

『いびき・居眠り・倦怠感 それって睡眠時無呼吸症候群かも?』 心臓血管外科・循環器科 坂東 興

- 第17回 血管診療技師（CVT）認定試験に合格して
- 形成外科外来はじまります!!
- 外来診療体制表

医師の言葉・患者の言葉・対話

理事長・腎臓内科
高木 由利



私のもとに“月刊保団連”という医学雑誌が定期的に送られてきます。毎回楽しみに読んでいるのですが、今回3月号に大変興味深い特集がありました。哲学者、岸見一郎氏の『患者と信頼関係を築くための対話 — アドラー心理学の視点から』という文章でした。患者と医師の関係については、医療人の永遠の課題であり、日々学ぶことばかりだと痛感しています。

私の主たる仕事は、慢性腎臓病の唯一の治療『低たんぱく食事療法』です。これは医師が主体の治療ではなく、患者さん本人が日々の生活の中で3度の食事を組み立てていくものです。具体的には、指示量に従い食材を計量し、1日のたんぱく質・食塩・総エネルギー量をどのように組み立てるか、そして、たんぱく質の内容、即ち動物性たんぱくは何グラム、植物性たんぱくは何グラム、エネルギー量は何キロカロリー、食塩は5グラムを全てご自分で計算し、食事記録を付けていきます。私の仕事は、その患者さん達の日々の努力がどこまで正確にできているかを判断することです。

岸見先生の文章を読みながら気づいたことは、私は臨床医として自分の努力で成長してきたのではなく、この慢性腎臓病の唯一の治療“低たんぱく食事療法”という崇高な医学を患者さんと共に学ぶことができたからだと思います。腎臓病の患者さん達と出会わなければ、私は成長できなかったかもしれません。

岸見先生の最後の言葉は重厚でした。

- ① 医師は患者の生きる勇気を見出す援助をしなければならない。
- ② 対話を通じて患者との信頼関係は形成される。
- ③ 医師と患者が役割を超えて人間として互いを見られるようになった時、関係は必ず変わる。



臭ったら注意！ 煙がなくても危険です！！



受動喫煙防止法が施行され 4 年が経過しました。昨年公表された 2022 年の国民生活基礎調査で喫煙率は男性 25.4%、女性 7.7%、全体で 16.1%であり、前回 2019 年の結果より何れも減少していました。喫煙率の低下は健康志向が高まったことに加えて受動喫煙防止法の効果が現れたものと考えられます。

受動喫煙の恐怖

タバコの煙は、喫煙者が直接吸い込む“主流煙 (first-hand smoke)”と、火のついた先から立ち上がる煙“副流煙 (second-hand smoke)”があります。副流煙の方がニコチンなどの有害物質が多いと言われ、肺がん、虚血性心疾患（狭心症など）、慢性気管支炎、気管支喘息、精神疾患（うつ病など）、認知機能の低下など、さまざまな健康障害を起こすことが明らかになっています。本人の意志とは関係なく副流煙を吸い込むことが“受動喫煙”です。

更なる恐怖！残留受動喫煙

また、タバコを消した後にも有害な化学物質がその場に残ります。さらに、髪の毛や衣服に纏わりつき喫煙者の移動に伴って周囲に有害物質が巻き散らされ、部屋のソファやカーテン、壁紙、家具、子どものおもちゃなどに付着します。付着し残留した化学物質は長期間にわたり空気中に再浮遊することが明らかになっています。このような残留物質を吸い込むことを“残留受動喫煙 (third-hand smoke)”と呼びます。

残留物質は長期間滞留し有害物質を放出し続けます。そのため副流煙による受動喫煙よりも健康に悪い影響を与えるとの報告もあります。特に部屋で過ごす時間が長い乳幼児などへの影響が危惧されています。

禁煙が唯一の対策

さて、消臭剤では臭いは消せても有害物質を除去することは出来ません。喫煙後に髪の毛や衣服に付着した有害物質を取り除くためにはシャワーで洗い流し、衣服を着替える必要があります。ただ、喫煙後直ちにシャワーを浴び、着替えることは現実的には不可能に近いことです。さらに、残留物質がしみ込んだ壁紙などを張り替えることも時間と費用がかなり簡単なことではありません。

つまり、**残留受動喫煙も含めた受動喫煙をなくすためには、完全禁煙が唯一の対策と考えられます。**タバコの臭いを感じたらすでにタバコによる被害が始まっているのです。

禁煙は個人の努力だけでは困難なことが多く、家族、企業などの組織、さらに地域など社会全体で取り組む必要があります。臭いのない社会にすることが健康増進にとっても大切です。受動喫煙対策をより強固に進めて、健康的な未来を築きましょう。



佐藤潤一健康研究所
内分泌・代謝内科

佐藤 潤一 先生

【糖尿病外来 診療日】

毎週土曜日 午前・午後

睡眠時無呼吸症候群解説シリーズ 第1回

いびき・居眠り・倦怠感

それって睡眠時無呼吸症候群かも!?

循環器科・心臓血管外科 坂東 興

睡眠の役割

私たちは、人生の約3分の1の時間を睡眠に充てています。体は睡眠中に成長ホルモンを分泌し、日中の活動で疲れた心身を休息させ、傷ついた細胞を修復再生しています。また、日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりするのも睡眠の大切な効果です。

大リーグのドジャースに移籍したばかりの大谷翔平選手が、翌日の試合でベストパフォーマンスを発揮するために睡眠をととても大切にしていることは、皆さんもご存知のことだと思います。その大事な睡眠を障害している原因として、最近一躍注目度が増している病気が『**睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome: SAS)**』です。

【睡眠時無呼吸症候群の定義】

10秒以上続く無呼吸・低呼吸が7時間睡眠で30回以上、あるいは1時間に平均5回以上認められる。

睡眠時無呼吸症候群の恐怖

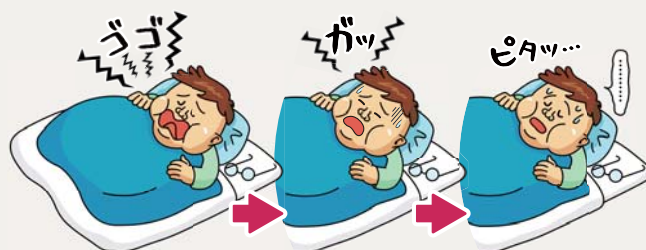
睡眠時に無呼吸を繰り返すと体内が酸欠状態に陥り、それを補うために急激な血圧上昇（血圧サージと呼びます）が起こったり、酸素を含んだ血液を全身に送っている心臓に負担を強いることになり、**心筋梗塞、脳卒中、大動脈解離や睡眠中の不整脈による突然死**など、生命に関わる病気の発生と大きく関わっていることが、数々の研究で明らかになってきました。

しかしながら、この病気は、睡眠中に起こっていることなので、なかなか本人は気づくことができません。

睡眠時無呼吸症候群の症状

皆さんは、次のような症状に心当たりはありませんか？

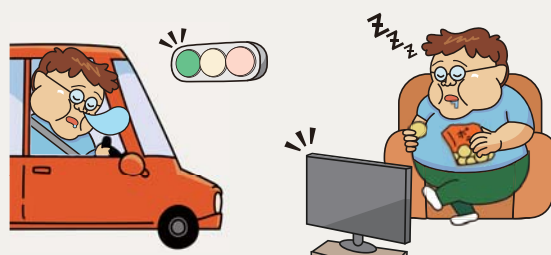
- 1 ご家族やパートナーから『いびきをかいている』『いびきをかいた後、急に静かになり、しばらくしてからまたいびきをかき出す』といった症状を指摘される。



- 2 夜中に何度も目が覚める（中途覚醒）。または、トイレに何度も起きる（夜間頻尿）。
- 3 起床時の口の渇き、頭痛、熟眠感（ぐっすり眠った感じ）の欠如。



- 4 日中の眠気。具体的には運転中に信号待ちで思わず眠ってしまう。ソファでテレビを見ている間にいつの間にか寝落ちしてしまうなど。



これらの症状が1つでもあれば、是非、心臓血管外科、循環器科を専門とする私の外来、もしくは呼吸器内科専門の齋藤医師の外来を受診していただくようお勧めいたします。

我々心臓血管外科医が、大動脈解離や大動脈瘤の手術を執刀した患者さんの約70%が、睡眠時無呼吸

症候群を合併していたことを思い起こすたびに、「手術に至る前に早期診断と適切な治療が行われていれば」という強い思いを持って日々の診療に従事しております。下に示した問診票も参考にして頂き、どうぞお気軽にご相談ください。

今回は、睡眠時無呼吸症候群の発症メカニズムと診断方法についてお話しいたします。

【睡眠時無呼吸症候群 問診票】

問 診	分 類	評 点
☐ いびきを指摘されたことがある	症 状	各 3 点
☐ 就寝中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある		
☐ いつでもどこでもぐっすり眠れる自信がある (最近、発言しない会議で居眠りする)	無呼吸による 影響	各 1 点
☐ 朝起きた時に疲れが取れていない		
☐ 最近、夜間にトイレで起きることがある		
☐ 20 歳の時より 10kg 以上太った	原因	
☐ 幼少から鼻炎がある、または歯並びが悪い		
☐ ご自身あるいは血縁者が、いびきがあり心血管／脳血管障害、 または高血圧・脂質異常・糖尿病である	遺伝的要因 合併症	

評価方法	0～1 点 : リスク低 2 点 : リスク中 = 受診を考慮 3 点以上 : リスク高 = 受診を強く推奨
------	--

【出典】Stanford 大学睡眠生体リズム研究所所長 西野精治教授より提供

【睡眠時無呼吸症候群が不安な方はこちらの外来へご相談ください】

担当医師	外来診療日					
	月	火	水	木	金	土
坂東 興 (心臓血管外科・循環器科)	○ (午前)	○ (午前)	○ (午前・午後)	○ (午後)		○ (午後)
齋藤 圭子 (呼吸器内科)	○ (午前)	○ (午前)		○ (午前)		



2023年度 第17回 血管診療技師(CVT)認定試験 に合格して



臨床工学技士 長岡 杏典・山田 朱音

指導医 山崎 智貴 (バスキュラーアクセス専門外来担当医)

2023年10月1日に行われた第17回血管診療技師(CVT)認定試験に、臨床工学技士の長岡杏典と山田朱音が合格しました。CVTとは、Clinical Vascular Technologistの略称で日本語では「血管診療技師」といいます。動脈硬化、下肢静脈瘤、エコミークラス症候群のほか、糖尿病壊死などに代表される血管の疾患に対して、超音波エコー装置などによる検査を進めながら、医師とともに治療方針を決めていくことができる専門資格です。「日本血管外科学会」「日本脈管学会」「日本静脈学会」「日本動脈硬化学会」の4学会で構成する「血管診療技師認定機構」が認定しており、血管に対する専門的な知識と実技技術が必要な資格です。臨床工学技士において、2022年度までのCVT認定試験合格者は全国で67名(合格者全体の4.3%)と少数ですが、今後、血管疾患に携わる臨床工学技士に広まっていくと考えています。

*

*

*

今回、CVT認定試験を通して血管に対する様々な検査方法・治療・管理について学ぶことができました。我々は普段、指導医である山崎智貴医師の元、超音波エコー装置を用いてバスキュラーアクセスの管理・治療に従事しております。CVT認定試験の合格に満足せず、今後もより良い管理・治療の為、研鑽に努めたいと思います。



形成外科外来 がはじまります。

『形成外科』はあまり馴染みのない診療科かと思われそうですが、一般的な科であり『キズの外科』とも言われ非常に身近なものです。**擦りむき傷・切り傷**など、できるだけ跡が残らないように綺麗に診療・治療致します。また **皮膚にできた腫瘍、火傷、先天異常、褥瘡（床ずれ）**なども扱います。

外来診療日 2024年4月5日より **毎週 金曜日 午前**

きくち ゆうじ
担当医師 形成外科 **菊池 雄二**

- 東京女子医科大学 客員教授
- 日本形成外科学会 専門医
- 日本形成外科学会 皮膚腫瘍外科指導専門医
- 日本熱傷学会 専門医
- 日本創傷外科学会 専門医

4月より当院で形成外科外来を担当させていただくことになりました、菊池雄二（きくち ゆうじ）と申します。当院では、これまでも月1回当直勤務をしており、また院内でのライブ活動を行う職員バンド『ザ・ショクインズ』の一員としても活動しておりますので、顔を見たことがあるという患者様もいらっしゃるかと思います。

国立島根医科大学（現：島根大学）卒業後、東京女子医科大学形成外科学教室入局、米国テキサス大学留学を経て、同大学准教授、2015年11月に日本大学医学部系形成外科に移り、診療教授として2023年3月31日に定年退職となりました。現在でも、東京女子医科大学では客員教授を続けております。

形成外科領域は体表面の病気が多いため、患者様の不安に寄り添いながら、最善の治療を行ってゆきます。どうぞよろしくお願いいたします。

4月からの 外来体制変更 及び 新規外来 のお知らせ

変更・追加

- ◎ 火曜日 脳神経外科 佐々木 重嘉 → 永井 睦（午後のみ）
- ◎ 金曜日 脳神経外科 小林 啓一 → 岡田 啓
- ◎ 高橋 さゆり（泌尿器科） 土曜日午前 → 水曜日午後
- ◎ 勝矢 由紀子（消化器内科） 水曜日午前 → 火曜日午前 + 水曜日午前

新規外来

- ◎ 整形外科 火曜日午前：魚岸 誠司
火曜日午後：吉田 篤
- ◎ 内科 金曜日午前：松永 直久
- ◎ 形成外科 金曜日午前：菊池 雄二

※ 全外来診療体制につきましては、裏面の外来診療体制表にてご確認ください。

外来診療体制表（2024年4月～）

午前受付 8:30 ～ 12:00（診療開始 9:00）／ 午後受付 13:00 ～ 16:30（診療開始 13:30）

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	齋藤 圭子 渡邊 真樹子	齋藤 圭子 勝矢 由紀子	奥村 昌夫 勝矢 由紀子 渡邊 真樹子	島田 祐輔 齋藤 圭子 渡邊 真樹子	松永 直久	大西 将史（第2,4） 担当医
	午後	渡邊 真樹子	担当医	渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	島田 祐輔	村瀬 忠（第3） 担当医
呼吸器内科	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子	奥村 昌夫	齋藤 圭子		
	午後						
消化器内科	午前		勝矢 由紀子	勝矢 由紀子	島田 祐輔		
	午後					島田 祐輔	
循環器科	午前	坂東 興	坂東 興	坂東 興	山崎 裕起		大西 将史（第2,4）
	午後			坂東 興	坂東 興 山崎 裕起		坂東 興
血液内科	午後						村瀬 忠（第3）
外 科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	担当医	担当医	藤木 達雄	藤木 達雄
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
心臓血管外科	午前	藤木 達雄 坂東 興	藤木 達雄 坂東 興	坂東 興	山崎 裕起	藤木 達雄	藤木 達雄
	午後			坂東 興	坂東 興 山崎 裕起		坂東 興
脳神経外科	午前	永井 睦		永井 睦	永井 睦	岡田 啓	永井 睦
	午後	永井 睦	永井 睦	永井 睦	永井 睦	岡田 啓	永井 睦
整形外科	午前		魚岸 誠司		森友 信彦（第4除）		石井 良介
	午後		吉田 篤		森友 信彦（第4除）		
形成外科	午前					菊池 雄二	
泌尿器科	午前	澤崎 晴武					
	午後			高橋 さゆり			山中 優典（第1,3）
皮膚科	午前		宮田 美穂（第1,3）		宮田 美穂		
内視鏡検査	午前	島田 祐輔	島田 祐輔	島田 祐輔		島田 祐輔	池田 宜昭（第4以外） 島田 祐輔（第4）
専 門 外 来	糖尿病外来	午前	渡邊 真樹子		石井 主税 渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	佐藤 潤一
		午後	渡邊 真樹子		渡邊 真樹子	渡邊 真樹子	佐藤 潤一
	乳腺外来	午前					中宮 紀子（第2） 吉田 宗生（第4）
	睡眠時無呼吸外来	午前	齋藤 圭子	齋藤 圭子		齋藤 圭子	

※ 赤文字は女性医師です。

※ 急患は曜日・時間問わず常時受け付けております。

※ 予約がなくても受診することは可能ですが、予約の方が優先となりますので
お待ち頂く場合がございます。また、救急患者等により予約時間が遅延することもございます。

※ 日曜日・祝日・年末年始（12月30日～1月3日）は休日救急診療体制となります。

※ 休診情報などの詳細はお電話または当院ホームページにてご確認ください。

ご予約・お問合せ **042-491-2121**
(9:00 ～ 17:00)



編集・発行 医療法人財団 きよせ旭が丘記念病院 広報委員会

〒204-0002 東京都清瀬市旭が丘 1-619-15 TEL 042-491-2121（代表）
<https://kiyoasa-hosp.or.jp>

