

2012 春号

マルホンのHOTですまいる

卷頭特集 睡眠時無呼吸症候群(SAS)について

今回は睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome 略してSAS)についてご紹介します。

SASとは睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす疾患です。

◆主な症状

- ①いびきをかく
- ②昼間の眠気
- ③起床時に頭が重い、熟睡感がない
- ④夜中に何度もトイレに起きる

などが挙げられます。

SASの方は無呼吸があることで熟睡できない状態が続くことになります。ぐっすり眠れていないため日中に眠くなってしまい、生活の質が下がります。するとそれだけでなく高血圧や心疾患、糖尿病などの生活習慣病の合併症を引き起こし、治療をしなければ生命をおびやかすものであることもわかつてきました。

◆原因

SASで最も多い閉塞型無呼吸は、寝ている間に空気の通り道が狭くなったり、塞がったりすることが原因で起こります。具体的には加齢による筋力の低下や、肥満により舌が大きい・重い、また頸が後退している、首回りの脂肪、扁桃肥大などによっても気道が塞がり、SASになります。



簡易検査機とCPAP装置の例
(マルホンでもお取り扱いしています。)



いびきは空気の通り道が狭くなっている証拠です

◆検査

SASが疑われる場合は、睡眠の状態を診るために検査が必要となります。検査は自宅でできる簡易なものから、専門の検査施設等に入院して行う PSG(ポリソムノグラフィー)検査まで3種類あります。

◆治療

治療は生活習慣に関する指導と、内科的治療、外科的治療、歯科装具に大別できます。なかでも、中～重症のSASの治療には、マスクを介して気道に陽圧をかけるCPAP(シーパップ)療法が第一選択と言われています。

◆統計的な調査

一般市民を対象とした調査では、約2%、全国では約200万人が有症状のSASといわれています。CPAP療法は、現在全国で約20万人の方が行っており、年間1～2万人以上の方が新たに治療を始めています。

睡眠には体や脳を休め、精神機能や免疫を高めるなど、多くの役割があります。ご家族や周囲の方で睡眠に不安を感じている方がいらっしゃいましたら、医療機関へのご相談を勧めてみてください。

いきいき HOTさん

群馬県富岡市

土屋 富男 (83)
さん



私が在宅酸素を使うようになったのは、2年前 重い肺炎を患い、2ヶ月近く入院したことがきっかけでした。きっかけはその入院ですが、その前から呼吸をするのが少し大変な状態ではありました。また、娘たちと富士山へ行ったときには、五合目まで登った時点で動けなくなってしまい、娘たちに心配をかけてしまいました。そんなこともあります。退院後から酸素を使うことになったのですが、やはり最初は気が進みませんでした。しかし、幸い当時から孫がマルホンに勤務しており、酸素の必要性や、使ってからの生活の仕方などをすぐに知ることができました。

そんなマイナスイメージから始まつた在宅酸素の療養生活ですが、使ってみるとやはり格別に呼吸が楽になり、体を動かすのも楽になりました。以前は途中で休まなければ登れなかつた坂も、一気に登れるようになりました。気持ちまで若返ったような気がします。



心配だった酸素の取り扱いにも少しずつ慣れ、家の中では濃縮器、外へ出るときはポンベと使い分けながら生活しています。毎日していた畠仕事ももちろん続けています。

また、週末になれば昨年一月に生まれたひ孫に会うことができ、それが何よりの楽しみです。子どもの成長はとても早く、一週間空くだけで次に来たときには先週できなかつたことができるようになっていたり、最近では私がこたつで横になっていると、「ひいおじいちゃん、起きて」というように私の顔を覗き込み、「あっ、あっ」と声をかけてきたりします。東京にも同じ年のひ孫がもう一人いるので、お盆や正月に2人がそろった時にはとても賑やかです。そんな2人に自分の作った野菜をこれからもたくさん食べてもらえるよう、そして少しでも長く2人の成長を見ていられるよう、これからも自分の体を大切にしながら毎日ゆっくり過ごしていきたいと思います。



マルちゃん ギャラリー



「霧雨の中の灯」(草津白根殺生河原)

草津白根山麓の殺生河原の湿原の中の小さな苔に水滴がほのかな灯の如き姿を見せていました。マクロレンズを使い接写描写したものです。



「強風下の麦秋」(前橋市六供町)

麦秋の6月、強風の中での波打つ光はスローシャッターを使い風を表現しました。大麦の穂先に光が差しこみ、それが風になびきうねりを見せています。

伊勢崎市 飯塚 誠 さん(82)の作品

上毛写真連盟顧問、群馬芸術文化協会顧問、高崎市勤労者美術展審査員、HOT歴9年目



酸素=薬と考え、クリーンな環境で充填しています。

私たちは、HOT患者さま向けの携帯用ボンベに、酸素ガスを充填する作業を行っています。ここでは、一度に40～160本のボンベを充填できる設備を持ち、1ヶ月に約7,000本の携帯用酸素を出荷しています。医療ガス充填工場は「薬事法」と「高圧ガス保安法」という2つの法律によって規定されているので、この法律を遵守しなければなりません。私達は、法律に定められた検査項目に合格した



充填作業は[手早く、確実に]進められます。

HOTの縁の下の力持ち

酸素ボンベ充填 カンサン
株式会社
医療ガス充填工場

安全な製品が患者さま届くよう、品質の維持と管理には特に気を配っています。

東日本大震災から早一年が経過しましたが、不安要素はまだ解消されていません。ここ群馬県でも様々な災害があり、心身ともに疲労困憊された方も多いと感じます。今後とも私たちは、患者さまの為に何ができるかを常に考え、マルボンと日々協力し合い患者さまへ安心と安全を提供できるよう努めて参ります。



ボンベの注意書シールに名前のある「剣持照彦」さんは、この工場の責任者。常に患者さんの目線でさまざまな改善を重ねてくれています。

カンサン株式会社プロフィール

群馬県渋川市中村1118
TEL0279-22-2761/FAX0279-24-5254
設立 昭和28年
従業員数 135名

金島温泉「富貴の湯」は、渋川市川島にある源泉かけ流しの温泉です。マルホンの関連会社で経営しています。3月17日にはテレビ東京「関東の穴場温泉めぐり旅」で紹介されました。



半額クーポン券～H24年5月末まで～
本紙をご持参の方は、
200円でご利用いただけます。

Vol. 11

頑張ってます！

HOTな社員

こんにちは。浅川市石原出身の高橋直久と申します。昨年結婚し、現在は前橋市に住んでいます。11年前に入社し、ボンベの配送、営業、液体酸素の配送を経て、現在は各部署の業務のフォローを行っています。

入社以来、患者さまの感謝の言葉に支えられて仕事をさせていただいています。本当にありがとうございます。

編集後記

- お花見のニュースに心浮き立つこの頃、いかがお過ごでしようか。花粉症の私はティッシュが手放せない毎日です。花冷えの頃は体調を崩しやすいものです。皆さん体に気をつけて下さい。(まさと)
- 野球シーズンが開幕しました。今年はどんな筋書きのないドラマが生まれるのか?本当にワクワクする季節です。(なお)
- 1月で1歳になった息子がどんどん歩けるよう

ふうきゅ 富貴の湯

交通のご案内

- 吾妻線 金島駅より徒歩 5 分
 - 渋川 I C より 車で 15 分



たか	はし	なお	ひさ
高	橋	直	久
血液型			○型
好きな食べ物			納豆
嫌いな食べ物			キウイフルーツ
尊敬する人			原辰徳

学生時代は柔道とソフトボールをしていました。お休みの日はジョギングで汗を流しています。いつかフルマラソンを走るのが夢です。読書が好きなので、お勧めの本がありましたら是非紹介下さい。

これからも患者さまのお役に立てますよう、日々精進して、笑顔で元気に頑張りたいと思います。
どうぞよろしくお願ひ致します。

になってきました。これから過ごしやすい気候になるので、散歩でもしながら一緒に自然を感じたいです。(しみず)

■寒い冬も終わり、やっと春が来ました。冬の間に
になまつた体を急に動かしすぎてケガなどされ
ないよう気を付けて下さい。(すだ)

■「スマイル」は今号から内容を一新してお送りします。よりパワーアップしていきますのでどうぞご愛顧下さい。(すずき)

第11号

株式会社マルホン「HOTですまいる」編集委員会 発行責任者:鈴木武
2012年4月1日発行 前橋市間屋町2-16-11 TEL 027-210-7222