

や ま だ ん の
山 田 野

11

独立行政法人
国立病院機構 北陸病院
〒939-1893 富山県南砺市信末5963
TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

年頭のごあいさつ



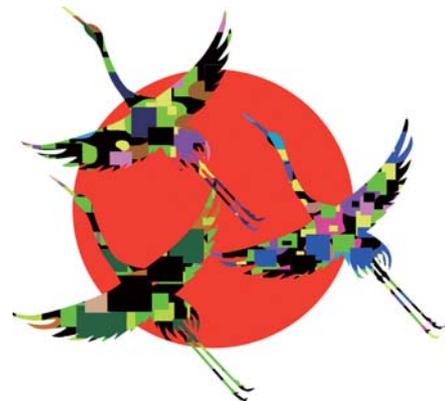
新年あけましておめでとうございます。皆さまには健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年の4月より、国立病院機構は第Ⅱ期中期計画に入りました。その診療事業計画のうち、「個別病院に期待される機能の発揮」の「政策医療の適切な実施」のなかで、特に一層の推進を図る事項のひとつとして精神科医療が挙げられています。具体的な医療内容としては、「医療観察法に基づく医療の実施」、「身体合併症、発達障害、薬物・アルコール依存、難治性精神疾患への対応」、「精神科急性期医療への対応」が取り上げられています。このうち、医療観察法に基づく医療に関しては、厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部による精神科救急医療等専門家養成研修として、短期間の海外研修が行われてきています。当院は平成18年2月より同法の指定入院医療機関に指定されており、私は今回施設の管理者として平成21年度の研修に応募し、昨年11月に英国（ロンドン）で約1週間の研修を受けさせていただく機会を得ました。今回の研修はWest London Mental Health NHS Trustに属する精神科病院およびその関連施設で行われましたが、これらはこの地域の司法精神医療を担っている病院ならびに社会復帰施設です。ごく短期間の研修でしたが、私にとっては刺激をうけたり考えさせられることが多い貴重な経験となりました。何よりも、医療機関、社会復帰施設、訪問医療福祉ステーションなどが整備され、多職種か

らなるチーム医療スタッフのマンパワーが大変充実していることに感心しました。英国ではこの質の高さは何も司法精神医療に限ったことではなく、これがこの国の精神科医療の標準であることも聞いて知ってはいたのですが、現場を目の当たりにしてあらためて日本の現状との違いを思い知らされ、カルチャーショックを受けて帰国してまいりました。日本でも医療観察法精神科病棟は他の一般精神科病棟に比べてハード、ソフト両面で「高規格」と言われていますが、英国ではそれが「標準」なわけです。現在、当院では老朽化した一般精神科病棟の全面建て替えを計画していますが、日本でもいつの日か英国並みの精神科医療が標準とされる時が来ることを願うばかりです。

今年も皆さまにとって良い年になることを祈念し、年頭のごあいさつとさせていただきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(院長 古田 壽一)



当院における睡眠障害の診療について

その4

睡眠時無呼吸症候群

院長 古田 壽一

最後に、睡眠時無呼吸症候群の話をしていただきます。日本では、2003年2月26日におきた山陽新幹線の居眠り運転事例で社会的に有名になった病気です。主な症状としては、イビキがひどく、イビキが止まって静かになったと思ったら呼吸も止まっている。眠っている間はそれが何回も繰り返される。朝起きるとのどが渴いていて、頭痛がしたりする。夜間の眠りが浅く不安定なため、熟睡感がなく、昼間すごく眠くなる。また、夜中によくトイレに行くといった症状が認められます。多くは、下顎が小さめで、顎の先が引っ込んでいて、首が短く、肥満している人にみられます。気道は眠っていても開通しているのが普通なのですが、肥満すると気道に脂肪が沈着して狭まり、寝る体勢で仰向けになったり、眠りに入ったりすると筋肉が弛緩するので舌根（舌の付け根）が奥へ引っ込んで気道をふさいでしまうのです。そういうことで、呼吸が止まります。この状態で10秒間以上呼吸が停止する場合を無呼吸（閉塞型）といいます。それが一晩に100回も200回も起きると、この病気の特有の症状が出てきます。本人にはあまり自覚がなく、そばで寝ている奥さんが心配になって医療機関を受診させるケースが多いように思います。

米国の調査では、そんな状態の人が、男性で4%、女性で2%いるとされていますが、最近、日本人ではもう少し多いのではないかとされています。それは、日本人にも肥満の人が増えてきたことと、日本人は骨格的に平べったい顎顔面の骨相をしているので、軽度の肥満でも気道が閉塞しやすいからです。私がニューヨークの病院の睡眠障害センターに留学していた時の経験では、米国人の場合はBMIが35を超えて40ちかくなるような極度の肥満でないとこういう病気にならないのですが、日本人の場合はBMIが30未満でも、極度の肥満の米国人と同程度の無呼吸症を起こすことがわかりました。日本人はもともと肥満傾向のある民族ではないので、欧米型の

ライフスタイルで肥満をきたすと、いわゆる生活習慣病や睡眠時の呼吸障害といった弊害を生じやすいようです。高齢者の場合は、まったく肥満のない患者さんも多いです。

眠ると、気道が閉じて無呼吸になるため一時的に酸欠状態になり、それが刺激となって脳波上の覚醒が起きて睡眠が中断します。それで呼吸が再開しても、眠り始めるとまた同じようになります。ちょうど、一晩中布団のなかで潜水泳法をしているような感じです。本来は疲労回復のための睡眠なのですが、疲れが取れないどころか、逆に眠ると疲れるようなことになってしまいます。こういう状態が何年も続くと、夜毎の低酸素血症の反復で脳、心臓や循環器系に合併症が出てきます。なかには、精神面で変調をきたし、うつ状態を呈する人も出てきます。また、この病気は大人だけではなく、扁桃腺肥大やアデノイドのある子どもにもおこることがあります。そういう場合は深い睡眠がとれないことで夜間の成長ホルモンの分泌が不十分になり、成長が遅れる危険性もあります。

この病気にも治療法がいくつかあります。生活習慣病と同じように肥満に対する生活指導が必要ですが、それに加えて、何らかの方法で睡眠時の気道閉塞を防ぐことが治療の基本です。最も一般的で効果的な治療は、持続陽圧呼吸療法（CPAP）という特殊な治療機器を用いる治療です。これには保険が適用されますので、病院から機器を貸し出して在宅で使ってもらいます。あるいは、比較的軽症な場合は、歯科口腔外科でマウスピースを作ってもらい、寝ている間に装着し、下顎を前方固定する治療法があります。扁桃腺肥大など耳鼻科的な問題が原因の場合には、中咽頭の手術をするという治療もあります。

この病気は、全く呼吸器系の病気と思われがちなのですが、夜間の呼吸障害が原因で睡眠障害が起きて、それが長期化するといろいろな精神面、心の健康にも弊害が出てきますので、精神科的にも注意が必要な病気といえます。

職場紹介

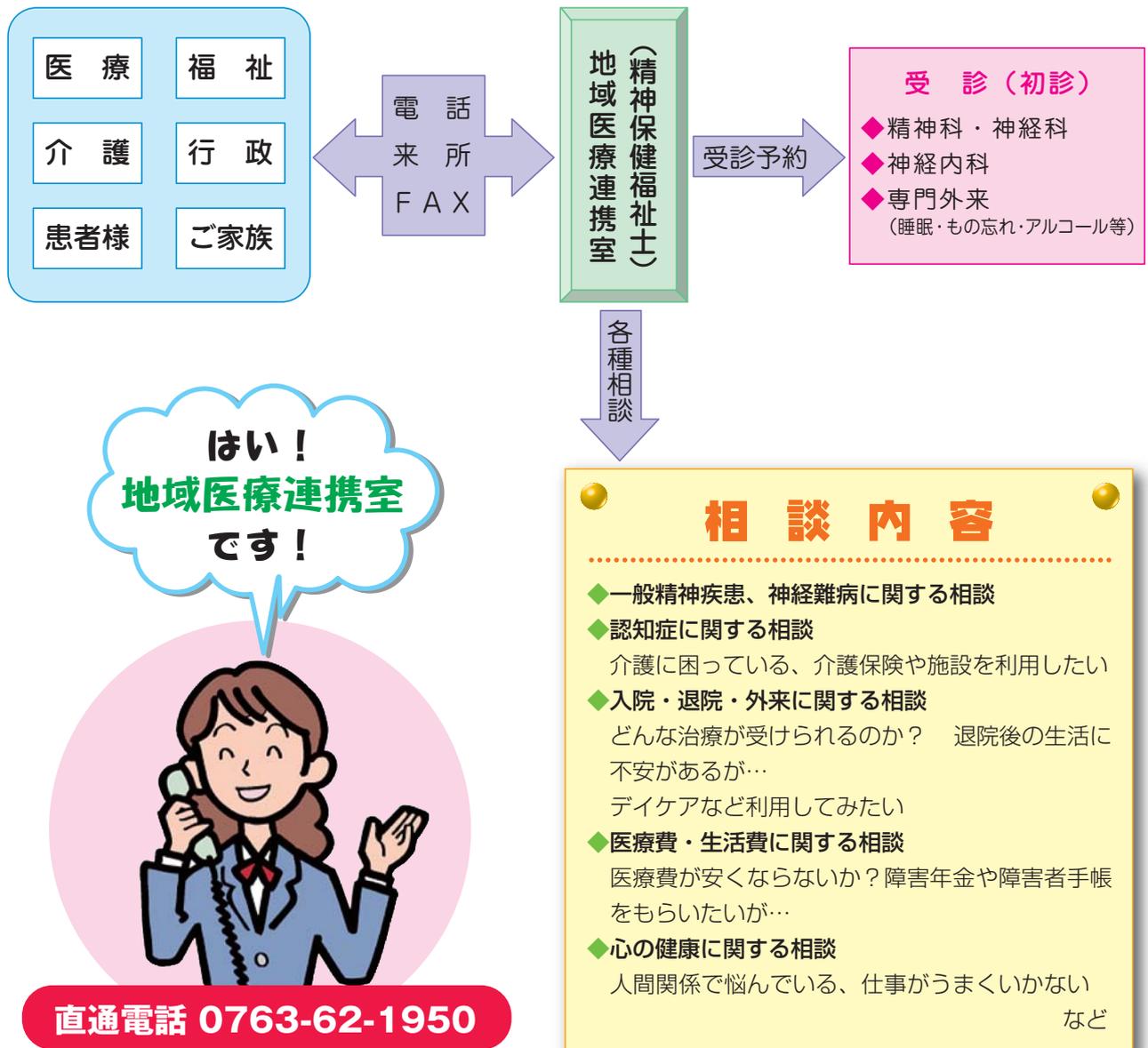
のページ

【地域医療連携室】

当院の地域医療連携室は平成16年4月に開設し6年目に入りました。医療・保健・福祉などの関係機関と密接な連携を図り、適切な医療の早期提供と円滑な社会復帰の促進を目指しています。又、平成21年度の病院目標の一つとして、「病院内外の連携を強化し、質の高い医療の提供」があり、病院の窓口としての機能強化が求められているところです。

主な業務としては、①受診調整 ②各種相談があり、主に2名の精神保健福祉士が担当しています。受診（初診）は完全予約制になっており、事前に予約が必要になります。予約の方法は、電話・来所・FAX等ありますが、まずはお電話ください。又、各種相談については、以下に相談内容の一例を提示しましたので、お気軽にご相談ください。

～受診・相談の流れ～



外来担当医表

項目	月	火	水	木	金	
精神科・神経科（初診）	市川	坂本	白石	石崎	細川	
精神科・神経科（再診）	石崎	白石	下畑	市川	村田	
神経内科	小竹	小竹		小竹	小竹	
内科	渡辺	渡辺	渡辺	荒幡	渡辺	
専門外来	睡眠（初診）		古田	古田		
	睡眠（再診）		竹内	古田	細川	
	神経難病	●受付・診療時間・・・8:30～11:30 ①診察は完全予約制となっております。地域医療連携室にご相談ください。 ②かかりつけ医がある場合は、紹介状をもらってきてください。 ③睡眠外来ではセカンドオピニオンも実施しています。（水曜日午後） 【地域医療連携室 直通電話】 0763-62-1950				
	重症心身障害					
	アルコール					
	もの忘れ					
ストレスケア						

合同文化祭開催！



11月5日に合同文化祭が開催されました。患者様の日々の創作活動を発表する場を設け、療養生活の励みとしていただくことと、様々な作品に触れることで、新たな興味・関心を育て、生活体験を豊かにしていただくことを目的としています。各病棟やデイケア・デイナイトケアの作品展示の他、今回は特別にリラクゼーションコーナーとして、「スヌーズレン」というお部屋を設定しました。薄暗いお部屋の中で、天井に影絵を回し、心地よい音楽とラベンダーの香りを漂わせています。沢山の患者様から「いい匂いだわ」「このまま寝ていきそうや」「きれいだわ」などの声が聞かれました。患者様のうれしそうな笑顔を見ると、実施して良かったと感じます。これからも楽しみながら作品を作っていただきたいと思います。私達も楽しみにしています。皆様方も一度ぜひ見学にいらしてください。お待ちしております。（ひまわり病棟看護師長 井上 桂子）



【交通アクセス】

◆交通機関

JR城端線・城端駅より、タクシーで約5分。

◆高速道路

東海北陸自動車道、福光ICより約5分。

◆南砺市コミュニティーバス

JR城端駅・福光駅より出ています。



独立行政法人 国立病院機構 北陸病院

〒939-1893 富山県南砺市信末5963

TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~hokuriku/>

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】石崎・上野・前田・寺井