

さんぽみち

発行者

兵庫県立総合リハビリテーションセンター
リハビリテーション中央病院
〒651-2181 神戸市西区曙町1070
TEL (078) 927-2727
FAX (078) 925-9203

あなたの眠りはいい眠りですか？

検査・放射線部

大きないびき・日中いつも眠い・夜間に何度も目が覚める・夜間の呼吸停止・起床時の頭痛やだるさなどの症状はありませんか？

それらは体の危険信号で、もしかすると睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

内蔵脂肪型肥満とメタボリック症候群には要注意！！

(診療部 内科)

日本人の3大死因はがん・心臓病・脳卒中ですが、心臓病・脳卒中を引き起こす原因は動脈硬化であり、生活習慣が大きくかかわってきます。最近の研究により、生活習慣病には内臓の周りに付着した脂肪（内臓脂肪）の影響が大きいことが分かってきました。

肥満には内臓脂肪が蓄積するタイプの「内臓脂肪型」と、皮下脂肪が蓄積するタイプの「皮下脂肪型」があります。

内臓脂肪型肥満は外見からは分かりにくいですが、おへその高さでウエストを測り、男性では85センチ、女性では90センチを超えていると内臓脂肪型肥満に陥っていると考えられます。内臓脂肪が蓄積するとインスリンというホルモンの働きが悪くなり、動脈硬化を進行させ、放置すると心疾患や脳卒中の危険がぐっと高くなります。

この内臓脂肪型肥満に加えて、血圧・血糖・血中脂質値（中性脂肪やHDL-コレステロール）の二つ以上で基準値を超えた人をメタボリック症候群と判定します＝表参照。わかりやすく言えば「内臓脂肪型肥満により、生活習慣病へ進行する一歩手前の状態」と言うことができますでしょう。

生活習慣病につながるメタボリック症候群を克服するためには、生活習慣そのものを改善する以外にありません。食べすぎや飲みすぎを避けるようにして、なるべく和食中心の食事がいいでしょう。和食は塩分を取り過ぎるという問題がありますが、現代人は塩分以上に気にしなければならないのは脂肪の取りすぎです。運動については、ウォーキングや体操などの手軽な運動を1日に30分、週3回程度するといいいでしょう。

メタボリック症候群の診断基準

- ① ウエストが男性で85センチ以上、女性90センチ以上
(上記に加えて、以下の2項目以上が当てはまる場合)
- ② 血中脂質異常 中性脂肪が150mg/dl以上、またはHDL-コレステロールが40mg/dl未満
- ③ 高血圧値 最高血圧が130以上、または最低血圧が85以上
- ④ 高血糖値 空腹時血糖値が110mg/dl以上



■睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは

“睡眠中に何回も呼吸が止まり、熟睡できない病気”です。

この病気は放置しておくとも心筋梗塞、脳血管障害、高血圧症などの発生率を3倍から4倍に増加させ、また交通事故の発生率は7倍にもなります。

太っている人の病気と思われがちですが、肥満度とはあまり関係なく、アジア人の顔の骨格が大きく影響していて、潜在患者は人口の1～2%といわれています。

当院では、睡眠時無呼吸症候群の簡易睡眠ポリグラフィによる検査を行っています。この検査では睡眠中の呼吸の状態、血液中の酸素濃度などを同時に測定し、無呼吸の有無を知ることができます。検査はご自宅で簡単におこなえ、手首に小さな機器を装着、鼻に管・指先にセンサーを取り付け就寝するだけです。

治療方法も確立されており、適切に検査・治療をおこなえば怖い病気ではありません。

上記の症状など思い当たる方、主治医にご相談ください。



外来予約の電話による変更が可能になりました！

再診予約をされた患者様の予約日変更が5月1日より出来るようになりました。なお、予約日については医師の治療上の判断により日時を決めておりますので、出来る限り予約日に受診していただきますようお願いいたします。

1. 予約日変更は予約日の前々日の16:30まで受け付けます。
2. 変更可能期間は原則1ヶ月以内とします。
3. 担当医・主治医の診察日の空き時間となりますので、ご希望の日、時間に予約が取れないことがあります。

ただし、再診予約日に検査等の予約がある場合、検査等の変更は出来ませんので取り消し扱いとなりますのでご注意ください。

また診察券をお持ちの患者様の電話予約も受付いたしますのでご連絡ください。

連絡先：リハビリテーションセンター中央病院 医事課予約係
TEL (078) 927-2727 内線2111番
受付時間 9:00～16:30



『情報掲示板』

◆◆病院ホームページのリニューアルのお知らせ◆◆

病院ホームページの内容を充実してリニューアルしました。病院ホームページアドレスは、<http://www.hwc.or.jp/hospital/> です。病院のご案内や患者様向け教室紹介および休診・代診のご案内やメッセージ箱なども載せております。職員一同、病院利用者の方々から親しまれ、利用しやすい病院づくりを目指して努力しております。

是非とも皆さまがたにもご利用いただき、ご意見をお待ちしております
(広報委員会より)

◆◆アンケート調査のお願い◆◆

患者様の満足度を調査するため、外来、病棟において下記の期間アンケート調査を実施いたします。利用されている皆様が、今後より快適に院内でお過ごしいただけるよう率直なご意見をお書きください。

ご協力お願いいたします。

外来：10月16(月)～18日(水)

病棟：10月16(月)～20日(金) (患者サービス向上推進委員会)

患者・家族様向け教室のご案内

生活習慣病を学ぼう会	14時～ 病院2階研修室	リウマチ教室	14時30分～ 3階談話室
10月11日	1) 心患者と糖尿病 2) 一緒に体を動かそう	10月2日	運動と生活動作の留意点 日常生活の工夫
10月25日	1) 一??こんなときどうする 2) 正しいお薬の飲み方について 3) どんどん外に行こう (旅行時の注意点)	10月16日	福祉・保険サービス みんなで話そうよ、リウマチ
11月8日	1) 糖尿病はどんな病気? どうしてなるの? 2) 食事療法の基礎知識	脊髄損傷者の性機能に関する講習会	
12月6日	1) 感染症と糖尿病 2) 冬に向かってインフルエンザ、肺炎に注意	11月1日	18:30～ 高度生殖医療 (ART) について 講師 塩谷先生
12月20日	1) 食事療法と運動療法 2) 一緒に体を動かそう	・脊髄損傷患者様とその家族様限定です。 ・事前に泌尿器科外来窓口で申し込みが必要です。	

摂食・嚥下を学ぶ会 (入院中の患者様対象) 14時～ 5階談話室

- 11月15日 嚥下食について
- 12月13日 口腔ケアについて

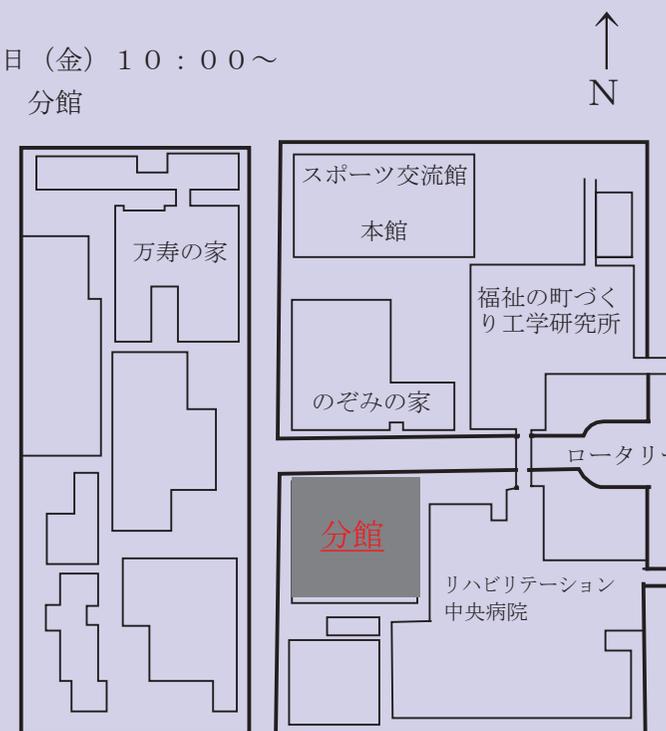
『2006年リハビリ文化祭』のお知らせ

日時：平成18年11月10日(金) 10:00～

場所：障害者スポーツ交流館 分館

今年も各施設の入所者、職員による歌・ダンスなど、多数企画されております。

お楽しみに!!



《兵庫頸髄損傷者連絡会のご紹介》

私たちは、兵庫頸髄損傷者連絡会です(兵庫頸損連絡会と略します)。県立総合リハビリテーションセンターには、中央病院、自立生活訓練センターなどの施設があります。患者や利用者は、兵庫県内はもとより、四国、遠くは九州からも自立生活を目指して、また機能回復のためにリハビリに来られています。中でも重度の障害を持つのは頸損の若者です。さて、どんな会かといえば・・・兵庫県は広大です。北は日本海、南は瀬戸内海と気候も違います。都市部に住む者だけが幸せになるのではなく、郡部で生活する仲間にも日々の生活に不安を感じることなく安心して過ごせるよう、情報発信、情報交換、問題解決の拠点として兵庫頸損連絡会を設立しました。

頸損でお困りの方、頸損の情報が必要な方、会に興味がある方はご一報ください。

「連絡先」

兵庫頸損連絡会事務局

住所：〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通2-3-5-1-205 (三戸呂方)

電話：078-934-6450 e-mail: hkeison@yahoo.co.jp

HP: <http://hkeison.hp.infoseek.co.jp/>