

地域医療連携総合センターだより

No.70

- I. 睡眠時無呼吸外来について
- II. 「治療と仕事の両立支援」相談窓口について
- III. 新任医師紹介について



発行: 2019. 12 釧路労災病院地域医療連携総合センター

睡眠時無呼吸外来について



耳鼻咽喉科 部長
北南 和彦

睡眠時無呼吸症候群(sleep apnea syndrome SAS)とは眠っている間に呼吸が止まる病気で 2003 年新幹線運転士の居眠り事故により注目を浴びた疾患です。医学的には 10 秒以上の呼吸停止を無呼吸とし無呼吸が1時間当たり5回以上あるいは一晩(7時間の睡眠中)に 30 回以上の無呼吸がある場合をいいます。閉塞性(気道の一部が閉塞して無呼吸になる)と中枢性(脳にある呼吸中枢の障害で無呼吸になる)に分類されますが、中枢性睡眠時無呼吸症候群はほとんどの場合、心不全に伴う疾患のため当科で扱うことは稀です。

原因は肥満、加齢、小顎(下顎が小さい)、扁桃肥大などです。一般的に男性に多い病気です。症状は日中の眠気、朝のだるさ、朝の頭痛などですが実際は無自覚で配偶者などの親族にいびきや無呼吸を指摘されたり旅行や入院でたまたま同室者に指摘されて受診される方が多いです。SAS が疑われた場合、まず外来にて簡易検査を行います。アプノモニターという器械を貸し出して 3 日間自宅で装着して就寝してもらいます。(図 1)それにより睡眠時の呼吸状態・動脈血酸素濃度を測定します。記録されたデータを当院のパソコンで解析して SAS かどうかを調べます。SAS であれば一泊入院の上、ポリソムノグラフィー検査を行います。(図 2)これは脳波を記録し眠りの深さを調べるとともに口鼻・胸部・腹部のセンサーで呼吸の状態を評価します。この検査によって重症度を判定します。

治療は軽症の場合、減量・節酒などの生活習慣の改善、抱き枕などによる側臥位の推奨、スリープスプリントといわれるマウスピースの装着(当院の歯科口腔外科で作成可)などです。中等症で眠気などの自覚症状がある場合、あるいは重症の場合は持続陽圧呼吸法(CPAP)の保険適応となります。保険適応の場合、CPAP 装置はレンタルによる使用が可能です。なお、小児の SAS はいまだ決まった治療方法が確立しておりません。扁桃肥大やアデノイド増殖症がある場合は手術を行うことがあります。あまり自覚症状がない方でも CPAP 治療により深く睡眠ができるようになった、朝すっきり目覚めることができるようになったなどの改善を実感されることもありますし、高血圧の改善につながることもあります。また、自動車を運転される方の場合、居眠りにより自分の生命はおろか他人の生命まで危険を及ぼす可能性もあります。いびき・無呼吸を家族などに指摘された患者さんがいた場合は、一度受診をお勧めしていただくと幸いです。【裏面に続く】

CPAP

CPAP とは、鼻に装着したマスクから空気を送り込むことによって、ある一定の圧力を気道にかける方法です。いまや睡眠時無呼吸症候群(SAS)の最も重要な治療法となっています。



【図1】



【図2】



耳鼻科診療

時間	診察室	月	火	水	木	金
午前	1診 2診	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制
午後	1診	— —	— —	— —	交代制 16時まで受付可	睡眠時無呼吸 外来

- ・午前診療は2診体制(月～金)
- ・午後診療は1診体制(木、金)
- ・睡眠時無呼吸外来(金曜午後予約制)
- ・水曜日は完全予約制
- ・手術日:火、水、金

～睡眠時無呼吸外来～

毎週金曜日の午後に診療を行っております。肥満の方が圧倒的に多いのですが、それ以外に加齢・小顎・扁桃肥大などが原因として挙げられています。いびきがひどく、会議中に眠ってしまうなどで困っている方がおりましたら受診をお勧めいたします。

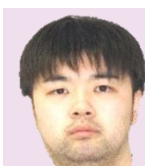
※受付時間:午前8時15分～11時まで。午後:13時～15時。水曜日(完全予約制)。木曜日の受付は16時まで。

「治療と仕事の両立支援」のご相談をお受けいたします がんの治療をしながら「働き続けたい」方へ

対象者：当院に関わらず、がん等で治療中の方や、そのご家族、事業場の担当者の方
場 所：地域医療連携総合センター(1階) 相談専用個室あり
予約制：対面相談は完全予約制とさせていただきますが、予約は随時承っております。
対応者：両立支援コーディネーター(医療ソーシャルワーカー)
料 金：相談無料
連絡先：0154-22-7191(代表) ※8:15～17:00 土・日・祝日 12/29～1/3を除く

新任医師紹介

令和元年12月1日付



整形外科
北原 圭太

出身地 北海道

医師の人事異動のお知らせ(退職1名)

令和元年11月30日付

診療科	氏 名	転出先医療機関
整形外科	横田 隼一	北海道大学病院

