

快眠倶楽部通信

THIS IS THE BEST MEDITATION.

2021
秋号

睡眠呼吸障害検査、治療 25周年を迎えました

当院の睡眠呼吸障害検査、治療は阪神大震災(1995年)の翌年に始まり四半世紀を経過しました。これまでに30,000件を超える検査、治療を実施しています。当初日本では「睡眠時無呼吸症候群」などの睡眠中の呼吸障害はほとんど知られていませんでした。しかし、欧米では既に健康障害や交通事故とともに大きな労災事故(スリ・マイル島原発事故、スペースシャトルチャレンジャー事故など)を引き起こした原因と注目され検査、治療が広く普及し、当時私が研修を受けた米国ではどの病院も技術はもちろんホテルのような設備などを競い合うように積極的な取り組みがされていました。

本邦では2003年2月「山陽新幹線の居眠り事故『睡眠時無呼吸症候群』が原因!」とマスコミに大きく取り上げられ、一般の方々にも知られるようになりました。最近では「睡眠時無呼吸症候群」の検査、治療が交通事故、労災事故などの予防だけではなく、ストレス社会に暮らす私たち日本人の睡眠が危うくなっており、良質な睡眠が心身の健康維持増進や予防医療に重要であることが解り、新聞、テレビなど健康欄や健康番組でも度々取り上げられ注目を浴びています。

「睡眠時無呼吸症候群」あなたは大丈夫ですか？

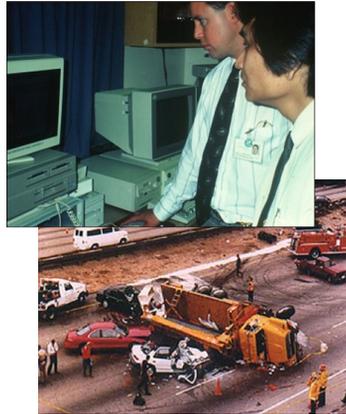


「睡眠時無呼吸症候群」とは夜寝ている間に息が何度も止まってしまう症状のことです。多くの場合、息が止まる都度何度も脳が目覚めてしまいがちですが、本人はほとんど自覚していません。ただ目覚めても何となくすっきりせず、眠気、倦怠感、喉の渇きなどの症状が現れます。特徴的兆候の1つがイビキです。大きなイビキが急に詰まって途切れ、しばらくして喘ぐような呼吸が突然始まったりします。無意識のうちにも何度も目覚め寝不足になるため、昼間の眠気の増加、集中力低下などが現れます。居眠り運転や作業能率の低下が生じ、社会生活にも悪影響を及ぼします。最近の疫学調査では国内に400万人がいると推定され、2021年現在で1割の40万人がCPAPなどの治療を受けてはおられますが9割の患者が未治療であると報告されています。又、医学研究でこうした兆候を見逃したり放置してしまうと、慢性疲労症候群をはじめ高血圧、糖尿病などの生活習慣病や生命にかかわる心血管、脳血管障害や癌などのリスクを高めることが指摘されています。正常者と比較して交通事故率は7倍、高血圧、糖尿病は1.5~2倍、冠動脈疾患、脳卒中は3~4倍との報告があります。当院の研究調査でも睡眠時無呼吸症候群患者さんの多くが生活習慣病を合併されておられ、睡眠時無呼吸症候群の重症度に比してその合併率も高くなるのがわかってきました。そして、睡眠時無呼吸症候群を治療することで合併していた生活習慣病が改善、軽度化することも分かってきています。

女性にもある「睡眠時無呼吸症候群」

これまでは「太った中年男性の病気」というイメージが強かったため、かなりの女性が見逃されているといわれています。肥満やストレスが原因の患者さんも少なくはないですが、小顔の小さな顎、すらっとほっそりした顎の女性も強いイビキをかくことが知られています。更に更年期以降はホルモンの影響により発生率は急上昇し、男性との発症率の差があまりなくなると報告されています。当院でもマスメディアなどで広く知られるようになり女性受診者もかなり増えています。20代後半のA子さん結婚後ご主人の指摘で初めて自分のイビキを知り「睡眠時無呼吸症候群」と診断されました。小顔で顎がほっそりして寝ると舌が収まりきらず気道をふさいでまわっていました。自分では全く気付かなかったといえます。50代前半のB子さん更年期以降徐々に体重が増えて発症、精密検査を受けてCPAP療法を始めたところ高血圧の改善もみられたといえます。

あなたも強いイビキを注意されたり、慢性的な疲労感、日中の眠気が強い、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病のコントロールが思わしくない...「睡眠時無呼吸症候群」かも？専門医療機関に相談しましょう！



大阪暁明館病院
呼吸療法科長
杵本 保

目次

- ・睡眠呼吸障害検査、治療 25周年を迎えました
- ・「睡眠時無呼吸症候群」あなたは大丈夫ですか？
- ・女性にもある「睡眠時無呼吸症候群」
- ・睡眠時無呼吸症候群の検査と治療について



発行元
社会福祉法人大阪暁明館病院
睡眠呼吸療法センター
大阪市此花区西九条5-4-8
TEL 06-6462-0261 (代表)
06-6466-3993 (直通)
FAX 06-6466-3993
Mail: ce@gyoumeikan.or.jp

発行責任者
Tamotsu Sugimoto

睡眠時無呼吸症候群の検査と治療について

睡眠検査のご案内

簡易(スクリーニング)検査について

「睡眠時無呼吸症候群」がご心配の患者様には、ご自宅で出来る簡易検査を受けていただくことが出来ます。簡易検査では、睡眠中に動脈血酸素飽和度(SpO2)といわれる、血液中の酸素の割合を測定します。無呼吸があれば、その間は酸素を吸うことが出来ていないので、SpO2の値も低下します。その低下の回数や程度によって、無呼吸の発生を推測することができます。



精密検査(睡眠ポリグラフ検査:PSG)について

簡易検査の結果で、睡眠時無呼吸症候群の疑いがみられた方には、確定診断のための睡眠ポリグラフ検査を受けていただくことが推奨されます。当院でも検査を実施しております。

夜に来院していただき、準備が出来たらスタッフがセンサを装着しますので、その状態で寝ていただきます。多数のセンサを装着し、睡眠の深さ・呼吸の状態・いびきの頻度など、得られた情報を元に専門の技師が解析を行います。



検査はほとんどの場合一泊入院で実施されます。当院では、検査中に専門技師が別室でモニタリングしながら解析を実施しており、検査を受けていただいた次の日の朝に、そのまま結果を聞いてからお帰りいただくことが可能です。

また、検査の結果によって治療が必要と判断された場合には、その日から治療を開始することが可能です。

当院でのPSG検査の流れ(時間は目安です)

19時までに来院 20:00~21:00 21:30~22:00 5:00~6:00 6:30~8:00 8:30~9:00

検査説明
問診・身体測定

センサ
装着

記録
スタート

記録
終了

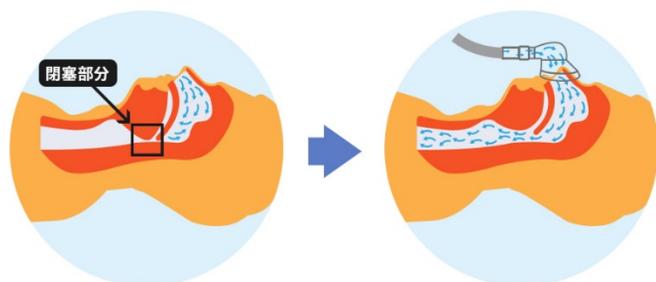
結果説明
治療説明

終了
退室

CPAP(持続陽圧療法)治療について

睡眠時無呼吸

CPAP療法



睡眠ポリグラフ検査の結果で、睡眠時無呼吸症候群 中等症以上との確定診断を受けられた方は、CPAP(持続陽圧療法)の保険適応となります。日本でも、現在40万人程度の方がCPAP治療を受けています。CPAP治療では機器で発生させた空気を、鼻あるいは口から送ることによって閉塞した気道を開き、無呼吸の原因を取り除きます。当院では、検査中に適切な圧調整(CPAPタイトレーション)を実施し、皆様に適切な設定での治療を受けていただきます。顔に装着するマスクについても、皆様にあったメーカー・サイズのマスクをご提案させていただきます。



睡眠ポリソムノグラフィーの検査室は、全検査室バス・トイレ付き個室で、ビジネスホテル様の快適な室内となっております。



大阪暁明館病院は JR大阪環状線、ゆめさき線、阪神線 西九条駅から徒歩3分の好立地です。

睡眠呼吸療法センターは病院の3階にあります。

検査や治療などに関しまして何かご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL(代表) 06-6462-0261
TEL(直通) 06-6466-3993

編集者
大阪暁明館病院
睡眠呼吸療法センター
玉元 由果莉