

医療コラム

睡眠時無呼吸症候群（閉塞型）

SAS : Sleep Apnea Syndrome

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中に気道が閉塞したり、狭くなったりすることで一晩の睡眠中に何度も無呼吸や低呼吸が起こる病気を睡眠時無呼吸症候群といいます。無呼吸や低呼吸が発生すると、血液中の酸素不足が生じ、脳も断続的に覚醒状態となってしまう。その結果睡眠がとれていない状態となり、身体に大きな負担がかかってしまいます。

無呼吸は睡眠中に発生するため、なかなか気づくことができず、治療を受けていない潜在患者さんが多くいるとされています。

症状は、いびきをよくかく、日中眠くなることが多い、起床時の頭痛・口の渇き・目覚めがスッキリしない、何度も目が覚める・トイレに行く、寝汗をかく、集中力・記憶力が低下する、倦怠感があるなど人によって様々です。睡眠時無呼吸症候群は、太っている人に多いイメージですが、痩せていても、あごが小さい、首が短い・太い、舌が大きい、扁桃肥大など様々な原因があります。

合併症

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、高血圧、脳卒中、心筋梗塞や狭心症、不整脈、糖尿病などの病気にかかるリスクが、無呼吸がない人と比べて高くなります。また、日中の眠気や集中力の低下などによって様々な事故や、仕事や家庭での生活上のトラブルが多くなったりします。

簡易検査

睡眠時無呼吸症候群を診断するために、まずは簡易検査を行います。ご自宅に検査機器を持ち帰っていただき、手の指や鼻などにセンサーを装着して検査を行います。この検査を行うことで、血液中の酸素飽和度、脈拍数、上腹部付近の動き、鼻の気流、いびきの有無、睡眠中の体の向きなどを調べることができます。

精密検査

簡易検査の結果、さらに詳しい検査が必要と判断された場合は、1泊入院していただき、PSG検査（終夜睡眠ポリグラフィ）を行います。簡易検査にプラスして、胸部・腹部の動き、心電図、脳波、眼電図、筋電図を調べます。

この検査によって、睡眠の質やその他の睡眠障害など、睡眠中の状態をさらに詳しく調べることができます。

治療

睡眠時無呼吸症候群の治療には、CPAP（シーパップ）、マウスピース、外科的手術などがあり、無呼吸の原因や重症度などによって治療方法が選択されます。

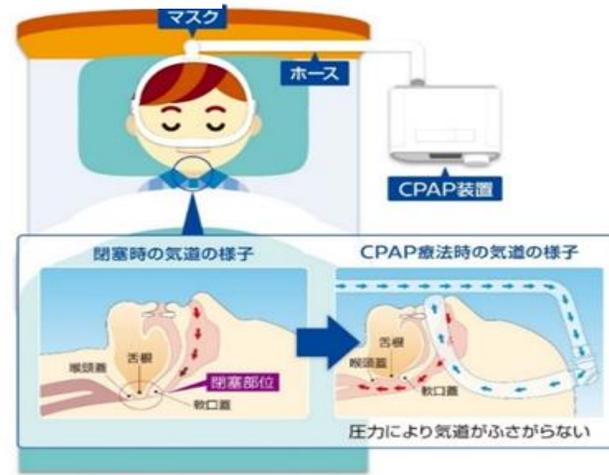
重症な睡眠時無呼吸症候群の場合、CPAPという治療法が多く選択されます。CPAP治療は、装置を自宅に持ち帰っていただき、睡眠中にマスクを鼻などに装着して空気を流し、気道が閉塞したり、狭くなったりしないようにする治療法です。CPAPを睡眠中に使用することで、

睡眠時無呼吸症候群のほとんどの患者さんで睡眠中の無呼吸・低呼吸の数やいびきが大幅に減少し、上記の症状や合併症のリスクも減少します。

CPAP治療以外にも、軽症の睡眠時無呼吸症候群の場合など、当院の歯科口腔外科でマウスピースを作成して治療を行うことも可能です。これらの検査や治療は健康保険で行うことができ、痛みもありません。検査を希望される方は、内科外来で一度ご相談ください。

CPAP治療のイメージ

臨床工学科 鬼頭 純



着任のご挨拶

歯科口腔外科 古野翔大



今年の1月から前任の前田道徳先生と入れ替わりで勤務することとなりました。今までは名古屋市にある名古屋市立大学病院で勤務しており、親知らずの抜歯などの外科的手術を主に行っていました。これからは今までの経験を生かし、一般歯科、外科処置などいろいろなことをしていきます。よろしくお願いいたします。

ここからは、皆さんに知っておいていただきたい歯周病について書かせていただきます。歯周病は歯茎が腫れるのではなく、歯を支える骨が溶けていく病気で、30代で8割、40代で9割近くの方が罹患しているといわれており、日本人が歯を失う原因の第一位となっています。さらには全世界で最も患者が多い病気としてギネスブックにも載っています。この病気の問題点としては①痛みがないため知らないうちに進行していく。②一度骨が溶けると骨を治すことはできない。③一部だけ骨が溶けることはなく全体的に溶けていく。このため自覚症状がでた時点で、かなり歯周病が進んでいることが多くなっています。歯周病の原因は歯垢、歯石で、歯垢は歯磨きで取れますが、歯石は取れないため、歯科医院での専門的な除去が必要です。歯石除去で歯周病の進行は遅らせることが可能となっているため不安な方は一度歯科の受診をお勧めします。

栄養科通信

もずから贈り物

家を出て空見上げれば、重く灰色の雲。先ほどラジオで“今夜は満月で普段より月が大きく見える”と言っておりましたが、これでは見る事も出来ないでしょう。今日の帰宅時間は月が昇る頃だったので、大きな月を見て、気晴らしになるとも思いましたがそれは叶いそうもありません。

この時期、寒々とした風景からか、何か物悲しい気持ちになります。落葉した木など見ると、特にそう感じます。しかし落葉したからこそ見えてくる物もあります。はやにえ（鴟鵂（もずにえ））がそれです。枝にカエルやらザリガニがミイラになって刺さっています。目が慣れてくるとあちこちに刺さっているのが見えてきます。（刺された側からすれば、ドラキュラのモデルとなった串刺し公ヴラド三世がいた頃の光景かも ちょっと怖いですね）

以前乗っていた車にも百舌鳥からの贈り物がありました。『こいつの車 ボロいな…。これで新しいの買えよ』と言わんばかりにアンテナにトカゲがよく刺さっていましたね。

車にキズが付いたり、血が滴っているものを刺されると、あまり気分の良いものではありませんが、季節を知る贈り物だと思えば気が紛れますかね。百舌鳥以外でも、以前飼っていた猫からも生きたスズメや蟬をよく頂きました。猫は誇らしげに啗えて私の元に持ってきます。『日頃からの感謝を込めた贈り物』や『戦利品のお裾分け』と飼い主は思いがちですが、猫からすると『お前は狩りが下手だから、これで練習してごらん。まだ動くから…』と学習教材として持ってくる様です。（この段階で猫より飼い主が劣っているという事にして）

今は亡き母も、悲鳴に近い声で猫を叱りつけながらも、猫に礼を言う母…。母と猫の気持ちのズレが面白く、今思い出しても笑ってきます。

人対人の場合、気持ちにズレがあったりするとどこかしく感じたりして、イライラしたり悲しくなったり…。お互いがストレスにさえ感じたりもします。猫の時の様に、相手の言動を自分の都合の良いように受け取れたなら、笑うまではいなくても、ストレスは軽減される気がします。気持ちにゆとりがあればできるのかな…。百舌鳥と猫からそんな贈り物（ヒント）を貰った気がしました。

と同時に、やっぱりアンテナにカエル刺すのは止めて欲しい…と感じた今日この頃です。

管理栄養士 青山



職員募集



あなたの“キャリア”を
生かしてみませんか!?

翔き

2019
春号
No. 53

☆看護職員
(正職員・パート)
夜勤のできる方 歓迎

☆介護職員
(正職員・パート)

※中途採用も随時受け付けております。
ブランクのある方には、研修も行っておりますので
お気軽にご相談ください。

※病院見学も随時受け付けておりますので、
ご希望の方はご連絡ください。

053-435-1111 (代)



★2018年度盛翔会合同研究発表会の様子です。

〈院内保育園とはどんな保育園?〉

法人内(浜松北病院・在宅介護支援グループ)で働く職員の福利厚生のために設置されている保育園です。認可外保育園となり、一般のお子様のお預かりはしていません。生後3ヶ月から満3歳のお子様を対象となりますが、土・日・祝日夜間は就学前までのお子様もお預かりしています。園舎は病院の南側に隣接されており、毎日元気な子ども達が笑顔いっぱい登園してきます。

〈保育園で大切にしている事〉

小さな院内保育園ですが、子どもの日、七夕、運動会、ひなまつり等、季節の行事を大切にしています。日本の伝統行事に小さな頃から触れるのはとても貴重な体験だと思います。2月の豆まき会では桃太郎や鬼が登場し、豆まき、お菓子まきをして楽しみました。また、園舎の周りにはまだまだ自然がたくさんあります。お散歩に出掛け、自然の音や風を感じながらテントウムシやカエル等の小動物や草花に触れて楽しんでいます。

〈保育者より〉

日々の保育の中で行事や色々な体験をして、楽しい思い出と経験を積み重ねていってほしいと願っています。お父さま、お母さまにとってかけがえのないお子様をお預けになるという事は、大変不安なことでもあると思います。愛情をもって1人1人の保育を大切に、働いている職員が安心してお子様を預けられ、子ども達が楽しく過ごせる環境づくり、保育を保育者みんなでがんばっています!



編集後記

昨冬は、インフルエンザが猛威を振るいましたが、感染対策委員会が予防対策を呼びかけ、患者様・ご家族の皆様のご協力をいただき、院内で拡大することなく経過しました。

一方、在宅療養中の高齢者の中には、「インフルエンザや風邪の治癒後、日常生活動作が不自由になって困っている」という相談が多くありました。

今年度はどんな年になるのでしょうか?