

地 域 連 携  
だ よ り

彦根市立病院  
〒522-8539 滋賀県彦根市八坂町1882番地  
TEL : 0749-22-6050(代)

問い合わせ先 彦根市立病院 地域医療連携室  
TEL : 0749-22-6053 FAX : 0749-22-6093



いつもありがとうございます

## STOP The いびき！

いびきも立派な病気です

神経内科部長  
上古 真理

7月より水曜日の午後に睡眠外来を開設します。

睡眠時無呼吸症は近年電車や車の事故で注目されるようになりました。

夜間に無呼吸が起こることで睡眠不足になるだけでなく、認知症や高血圧など様々な病気のリスクファクターにもなります。頭痛や夜間頻尿が睡眠時無呼吸症を治療すると治るといふこともあります。

一般には肥満で気道が狭窄する事で起きやすいイメージがありますが、日本人の場合、骨格的な問題で肥満がなくても閉塞性の睡眠時無呼吸になることがあります。

昼間にやたらと眠い、他人にいびきや無呼吸を指摘されるなど疑われた場合は

ご紹介いただければ精査させていただきます。

CPAP導入が必要な場合は、当院で導入後は先生方の元に帰っていただき、6か月から1年に1回当院で検査を予定させていただきます。

無呼吸は認めないけれど夜中に大きな声をあげたり、暴力的な行動があるが本人は全然覚えていないなどレム睡眠行動障害を疑う症状や、レストレスレッグ症候群を疑う場合もご紹介ください。

神経内科か睡眠外来のどちらかに紹介したらいいか分からない場合は遠慮なくご連絡ください。常勤医一人でまだまだ至らないこともありますが今後ともよろしくお願ひします。



# いい眠りしていますか？

## 睡眠時無呼吸症候群って何？

Sleep(睡眠時)Apnea(無呼吸)Syndrome(症候群)  
睡眠中に呼吸が止まったり、弱い呼吸が続くこ  
とが繰り返される病気です。

### ■AHIによる重症度■

正常	0回～ 5回
軽症	5回～15回
中等症	15回～30回
重症	30回以上

※AHIとは、1時間あたりの無呼吸・低呼吸の回数のことです



## 睡眠不足の危険性？

WHOは、睡眠不足は先進国の流行病だと宣言されています。

先進国で1位が韓国 2位が日本です。

慢性的に6時間以下の睡眠だと、糖尿病・認知症の発症のリスクがあります。

また、6時間以下の睡眠で、本来のパフォーマンスが発揮できるのはゼロに等しいと言われています。

成人は7～8時間の睡眠がいいと言われています。

イチロー：9時間

アインシュタイン：10時間の睡眠時間と言われていました。

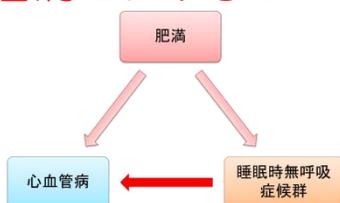
## 患者はどのくらいいるの？

患者は、本邦に200～300万人（男性3.3%、女性0.5%）。湖東医療圏では、3000人程度と推定されています。

## 何がこわいの？

呼吸が止まると、血中の少ない酸素を体内に行き届かせるため、心臓がいつも以上に働き、心臓に負担がかかります。脳への低酸素も懸念されます。  
**循環器・脳疾患のリスクが高まります**

## 心血管病におけるSAS合併頻度



SASは心血管病と並存するだけでなく、血行動態的影響や神経体液因子的影響から、心血管病の進展を促進すると言われています。

## どんな人に多いの？

- ① 大きないびき
  - ② 肥満
  - ③ 日中の眠気
  - ④ 小顔
  - ⑤ 首が短い
  - ⑥ 首が太い、周囲に脂肪がついている
  - ⑦ 下あごが小さい
  - ⑧ 下あごが後方に引っ込んでいる
  - ⑨ 舌や舌の付け根が大きい
  - ⑩ 起床時の頭痛・だるさ
  - ⑪ 夜間呼吸停止
  - ⑫ 夜中に何度も目が覚める
  - ⑬ 早朝・夜間の高血圧
  - ⑭ 降圧薬がうまく効かない
- 等様々です

パートナーの方に大きないびきや呼吸が止まっていると指摘されて相談に来られる方も多数いらっしゃいます。逆に、一人暮らしの方は症状に気づかないことも多いようです

## どうやって治すの？

減量等の生活習慣の改善 横向きに寝る工夫 マウスピース  
CPAP（持続的陽圧呼吸療法）  
が一般的な治療です。



# 7月から専門外来 睡眠外来をはじめました



当院では、この1月から、神経内科に常勤医が1名着任しました。  
この7月から、専門外来 睡眠外来を始めました。



## ◆ 当院受診の流れ

### かかりつけ医様

睡眠時無呼吸症が疑われた場合、彦根市立病院地域医療連携室へかかりつけ医師さまより紹介をいただき、予約をとり、睡眠外来を受診していただきます  
睡眠外来の予約日時： 毎週水曜日 午後（完全予約制）

### 睡眠外来 診察

医師の診察を受けていただき、自宅で行う簡易スクリーニング検査（アプノモニター）の説明をします。

\* 診療所さまで、簡易スクリーニング検査（アプノモニター）をされてきた場合は、その結果をお持ちいただき、診察し、必要であれば次の検査に進みます。

### 検査

#### 簡易（アプノモニター）検査

#### ポリソムノグラフィー(PSG)

検査内容	SASのスクリーニング検査	SASを確定診断する検査 簡易(アプノモニター)検査で、睡眠時無呼吸症が疑われた方
検査場所	自宅	病院(シャワー付き個室)
検査時間	2日間(2回分)の睡眠で評価	1泊2日(13時30分入院～翌10時退院・・・早く帰宅も可)
費用	3割負担の方は2,700円 1割負担の方は900円	3割負担の方は42,180円 1割負担の方は21,870円 個室代金含む

### 睡眠外来 再診察

結果は1週間以降に外来で説明します。検査結果は、患者さんならびに紹介していただいた先生に文書でお渡しします。

検査で無呼吸イベントが認められた方は、その重症度に応じた治療を行います。

### 治療



#### ①CPAP療法

医師とともに、臨床検査技師と臨床工学技士が協働し、患者さんをサポートをします。

臨床検査技師・・・患者管理（CPAP使用中のデータカードにより治療成績の評価）

臨床工学技士・・・機械の管理（治療装置装着時、立会い、スムーズな導入）  
機械のトラブルにも、24時間体制で対応します。

患者さんの上質な睡眠のために、専門分野をいかしチームでかかわっていきます。

CPAPの負担費用は毎月3割負担の方は4,050円、1割負担の方は1,350円となります。（再診料は除く）

②その他・・・口腔内装着（マウスピース）・外科的手術・生活習慣病の改善

# 彦根市立病院では 睡眠時無呼吸の検査から治療を行っています。

## 検査の種類

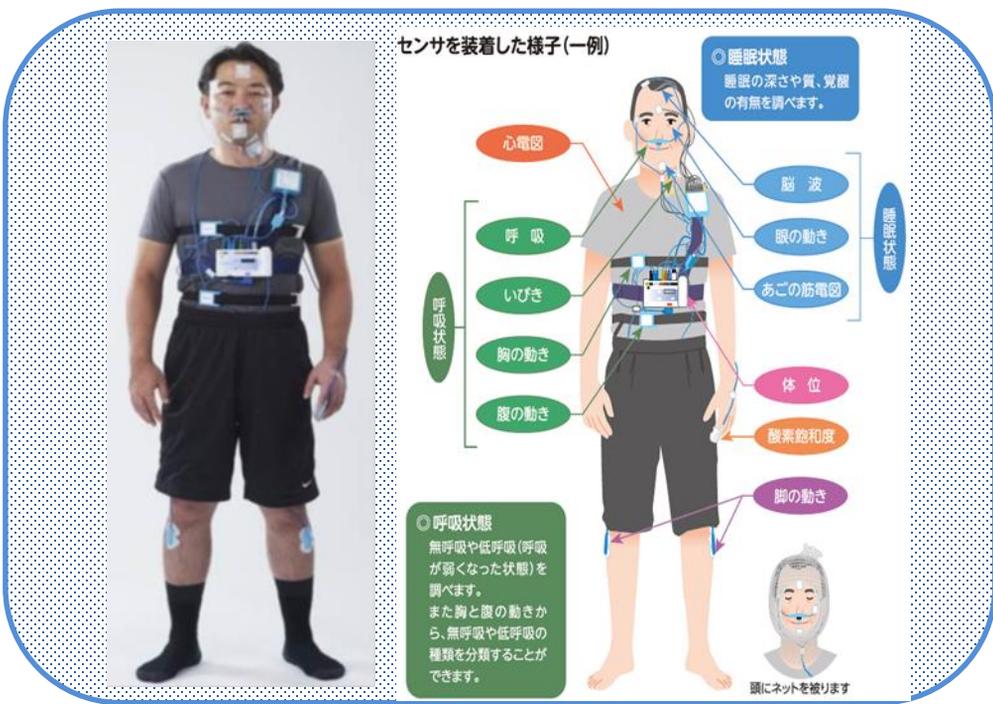
### 簡易検査(アプノモニター)について

スクリーニングとして簡易的に自宅でも検査することが出来ます。  
指先・呼吸のセンサーをつけ、血液中の酸素、呼吸の状態を測定します。これにより、10秒以上の無呼吸・低呼吸の1時間当たりの数(AHI)、酸素の低下状態を検査します。  
10秒以上の無呼吸・低呼吸の1時間当たりの数(AHI)が40回を超えると、CPAP(持続陽圧呼吸療法)の対象となります。



### ポリソムノグラフィー(PSG)について

PSGは睡眠中の呼吸・脳波・血中酸素飽和度・心電図・筋電図などから睡眠の深さや質と呼吸の状態などを調べることで、睡眠の状態をトータルに評価する検査です。眠っている状態を調べる検査の為、1泊の入院が必要となります。検査は電極などセンサーを体に装着して眠っていただくだけでですので、痛み等の体への負荷は無く安心して検査を受けていただけます。  
当院では無線システムを活用した検査装置を採用しており、自由に行動できる為、食事も可能で一人でトイレに行く事も可能です。使用していただく部屋は原則特別室をご利用いただきますので快適な睡眠環境を提供させていただきます。  
検査の結果、10秒以上の無呼吸・低呼吸の1時間当たりの数(AHI)が20回を超えると、CPAP(持続陽圧呼吸療法)の対象となります。



是非、ご紹介をお願いします。  
お気軽に、お問い合わせください。

