

永井医院ニュース

LIFE 80



ライフ

2025年7月号

No. 80

発行／最上郡最上町向町536-9

内科:循環器科

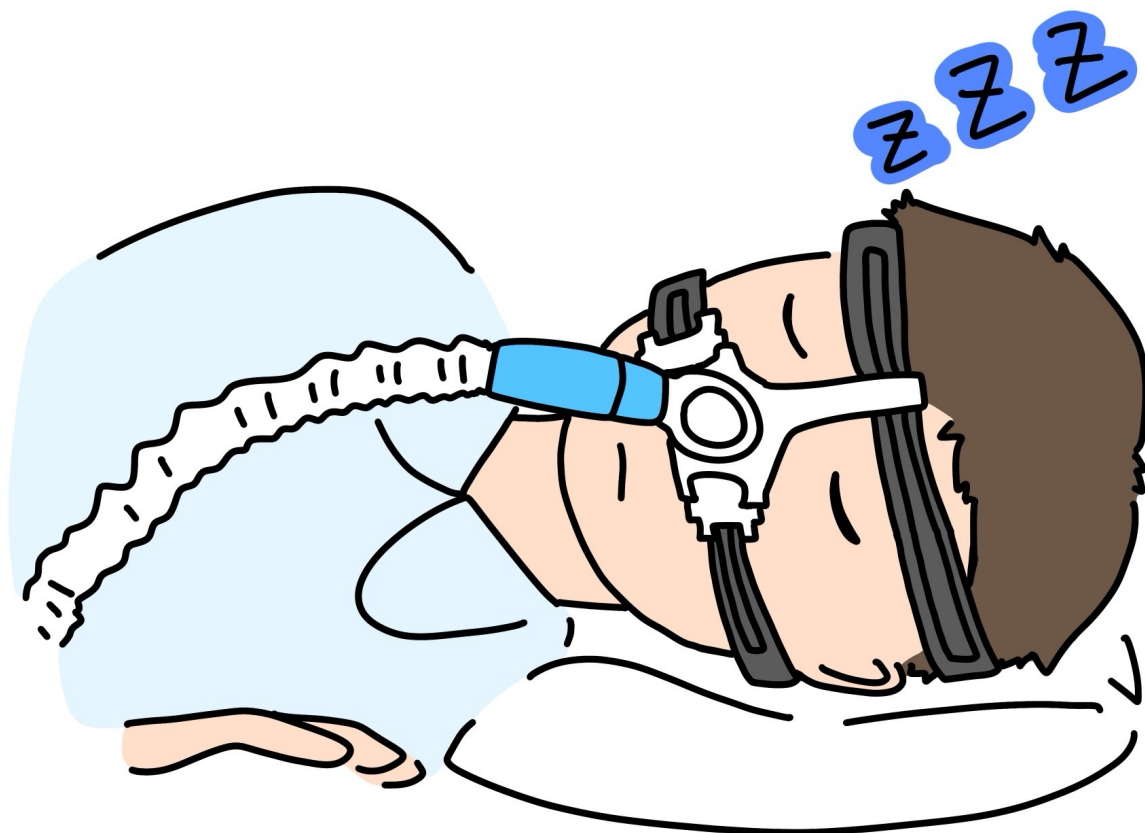
医療法人 永井医院

TEL.0233-46-1511

<https://nagacl.com>



特集：睡眠時無呼吸症候群

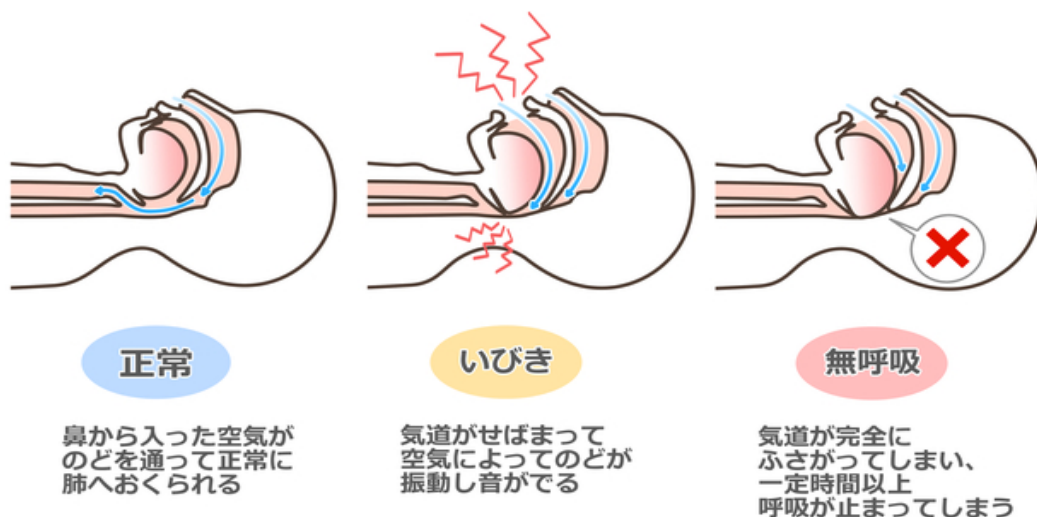


いびきをかいたり、長い時間寝ているのに
日中眠くなるような症状はありませんか

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。10 秒以上息が止まる状態を無呼吸といい、平均して 1 時間に 5 回以上無呼吸がある場合に睡眠時無呼吸症候群と診断されます。寝ている間に何度も無呼吸があると、睡眠時間を十分にとったとしても眠りの質が良くないため、日中の眠気や倦怠感などを誘発し、判断力や集中力、作業効率の低下が生じて、さまざまな事故につながる危険があります。実際数多くの重大事故が報道されており、交通事故の発生率は一般のドライバーの 7 倍といわれています。また血液中の酸素が不足することによって心臓、脳、血管に負担がかかるため、脳卒中は 4 倍、狭心症や心筋梗塞は 3 倍、高血圧は 2 倍、糖尿病は 1.5 倍、危険が高まります。無呼吸と低呼吸の 1 時間あたりの平均回数を無呼吸・低呼吸指数 (AHI) といいます、AHI が 20 以上の人の寿命は 20 未満の人よりも短いことが報告されています。

睡眠時無呼吸症候群のタイプ

睡眠時無呼吸症候群には、口や鼻から肺の入り口である声帯に至る空気の通り道が細くなるために発生する閉塞型と、呼吸を調整する脳の働きが低下するために発生する中枢型、これら両方が関係する混合型がありますが、閉塞型が大部分を占めます。閉塞型ではのどの緊張がゆるみ、舌の付け根（舌根）が下に落ち込んで、空気の通りがさまたげられ、無呼吸やいびきが発生します。閉塞型の原因のひとつは肥満で、高度の肥満があるとのどに脂肪が沈着し、空気の通り道が細くなります。肥満がなくても下顎が小さかったり、扁桃腺が大きかったりして空気の通りが悪くなる場合もあります。またアルコールや睡眠薬は、のどの緊張を緩める作用があるので、無呼吸を起りやすくします。



中枢型は脳から呼吸の指令が出ないために生じる無呼吸で、脳卒中や心臓の働きが低下した人に起りやすいというデータもありますが、発症のメカニズムはまだ完全に解明されていません。中枢型には 5 ページの CPAP 療法は効果がありません。

日常生活の注意点

- ・体重を減らしましょう。首回りの脂肪が気道を狭くしますので、減量で無呼吸の改善が期待できます。
- ・横向きに寝ることはいびきや無呼吸が改善する場合があります。枕は高すぎても低すぎても良くないので、自分に合った枕を選びましょう。
- ・アルコールは気道の筋力を低下させ気道を狭くします。就寝前の飲酒を控えましょう。
- ・たばこはのどの炎症や腫れを引き起こし、無呼吸を悪化させます。禁煙しましょう。

適切な枕



高すぎる枕



低すぎる枕



CPAP 療法士について

当院では私と看護師の間絵理が CPAP 療法士の資格を有しています。睡眠時無呼吸症候群に伴う事故のニュースなどで、睡眠時無呼吸症候群が社会に広く認知されはじめた 2016 年に、東京で行われた睡眠時無呼吸症候群の講習会に参加し、試験に合格して CPAP 療法士の資格を取得しました。それまでも当院で CPAP 療法を行っていたのですが、睡眠時無呼吸症候群についてより深く学ぶことができ、また機械の新しい機能やマスクの形状など、より快適な睡眠を得るためにはいろいろな方法があることを学びました。その後も CPAP の機械は進化を続けており、小型化、音の静寂性、日々の装着時のデータをインターネット経由で取得できるなど、どんどん進化しています。我々も日々勉強を重ね、2022 年に CPAP 療法士の上級者の資格を取得しました。これからも最新の情報に目を光らせ、CPAP 療法が快適に継続できるようにお手伝いさせていただきます。CPAP に関する様々な疑問やご要望にも対応いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。



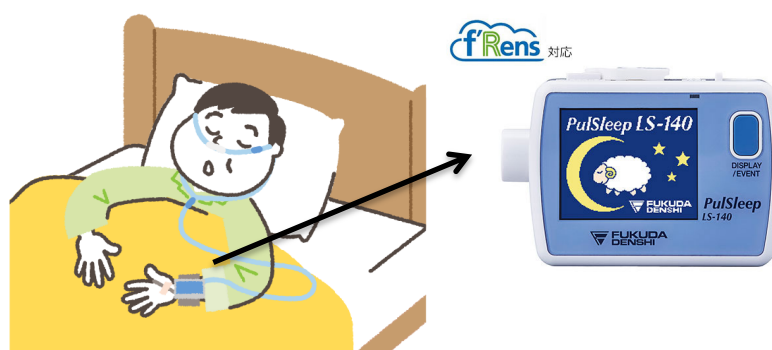
睡眠時無呼吸症候群の診断

看護師 間絵理

睡眠時無呼吸症候群を診断するには、自宅でできる簡易検査と入院が必要な精密検査（終夜睡眠ポリグラフ検査）があります。10 秒以上呼吸が止まる無呼吸と呼吸が弱くなる低呼吸が 1 時間あたり平均何回おこるかをみる無呼吸低呼吸指数（AHI）の回数により、下の表のように重症度が決まります。

無呼吸低呼吸指数(AHI)				
重症度	正常	軽症	中等度	重症
1時間あたりの 無呼吸・低呼吸回数	0～4回	5～14回	15～29回	30回以上

簡易検査は機器を自宅に持ち帰って 2 日間測定を行う検査です。就寝時に自分で指先に血中の酸素を測定するセンサーと鼻下に呼吸といびきのセンサーをつけます。機械の本体は手首につけることもできますが、腰につければ体の向きによる無呼吸の変化も調べることができます。簡易検査の場合はセンサーの数が少ないので、AHI が 40 回以上であれば CPAP 療法の適応となります。40 回未満の場合はまず生活習慣の改善などを行いながら、入院して行う精密検査をお勧めします。



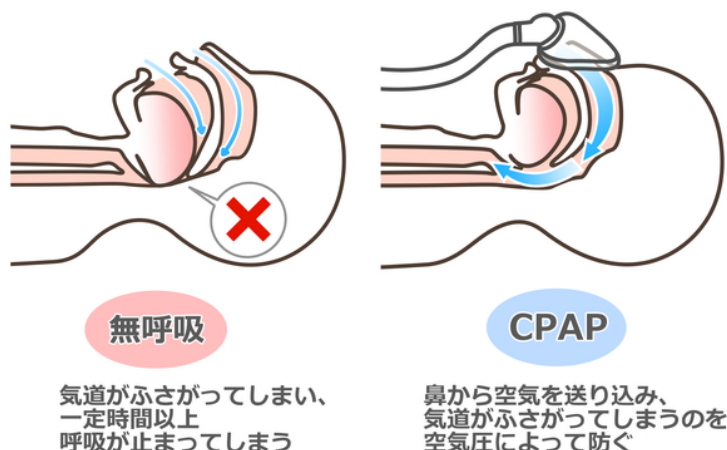
終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG）は、病院に 1 泊入院して行います。脳波や呼吸状態、心電図、いびき、血液中酸素濃度、眼球の動き、寝返りなどを測るためのセンサーを装着して眠り、検査します。センサーの数が多いため正確に診断できるのが特徴で、睡眠周期や姿勢による無呼吸の変化と、正確な無呼吸回数を診断することが可能です。また、無呼吸の原因が脳の呼吸中枢機能異常による中枢性無呼吸症候群なのか、空気の通り道が狭くなる閉塞性無呼吸症候群なのかの診断ができます。閉塞型で AHI が 20 回以上であれば CPAP 療法の適応となります。この基準は、20 回以上の患者さんの寿命が 20 回未満の患者さんよりも短いことなどから決められています。精密検査と簡易検査では、CPAP 療法の適応となる基準が異なります。

当院では簡易検査をすることができます。検査後機械を持参していただき、結果は後日ご説明いたします。検査料金は 1 割負担の方で約 900 円、3 割負担の方で約 2,700 円です。いびきがひどい方や無呼吸でお悩みの方はぜひご相談ください。

CPAP 療法について

看護師 間絵理

閉塞性無呼吸症候群の治療に CPAP（シーパップ）療法があります。CPAP とは、「経鼻的持続陽圧呼吸療法」で、現在もっとも有効な治療法といわれています。寝るときに専用マスクをつけ、加圧した空気を鼻から送り込むことで、睡眠中の無呼吸を防ぎます。CPAP を使用するとほとんどの患者さんがその日からいびきをかかなくなり、朝はすっきり目覚め、日中の眠気も軽くなります。重症睡眠時無呼吸の患者さんでは、CPAP を使わなかった患者さんより長生きすることも分かっています。また、睡眠時無呼吸症候群がまねく高血圧症や狭心症、心筋梗塞といった循環器の病気など合併症を予防できるといわれています。



効果的に CPAP 療法を続けるには、月に 1 回外来を受診し、主治医と一緒に CPAP 装置の使用状況と効果を確認することが重要です。日本呼吸器学会の睡眠時無呼吸症候群診療ガイドラインでは 1 日 4 時間以上の使用が推奨されています。また、患者さんにあったマスクを正しく装着することが、治療を継続する上でとても大切です。鼻だけのマスクと、鼻と口を両方カバーするマスクがあり、自分に合ったマスクを顔に均等に当て、呼吸をして空気が漏れない程度に軽く顔にフィットするように装着します。また治療で



設定されている圧力は、患者さんに合わせて主治医が決めます。もし、設定された空気圧で不快感があるときなどは早めに相談してください。旅行や出張などにも携帯できるような大きさなので、ご自宅以外でも使用している患者さんはたくさんいます。また、CPAP は空気が装置内を流れる際の摩擦などによって音が発生しますが、ささやきと同等といわれ静音設計がされています。CPAP 装置は、医療保険が適用されます。1 割負担の方で 1 か月約 1500 円、3 割負担の方で約 4,500 円程度です (CPAP 療法のための目安。お支払額は他の治療や投薬により異なる場合があります)。CPAP には重篤な副作用はほとんどありません。



診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後		休診	休診			休診

 午前の診療は 7:30 から 12:00 です。

 月木の午後は 15:00 から 18:00 です。

 金曜の午後は 16:00 から 19:00 です。

- ・ 仕事で診療時間内に受診できない方のために、月に1回金曜日の19:00 から 20:00 に予約外来を行っています。ご希望の方はお問い合わせください。
- ・ 土曜日は山形大学の今田先生（腎臓・膠原病専門）と渡邊先生（循環器専門）の外来があります。
- ・ 第3水曜日の午後は大腸内視鏡検査を行っています。一般の外来はありません。

お支払いが便利になります!!

当院では8月からキャッシュレス決済システムを導入します。現金でのお支払いに加え、クレジットカード・QRコード決済・電子マネーも使えるようになります。是非、ご利用ください。

