

# ぐっすり報

第1刊



医療法人 聖心会 高岡病院

〒892-0841 鹿児島市照国町 7-17

PHONE 099-226-1370

FAX 099-225-9978

日本人の5人に1人は睡眠の問題で悩んでいるといわれていますが、

睡眠障害の原因として睡眠時無呼吸症候群という病気があります。

この『ぐっすり報』では、睡眠の問題をどうやって解決していくかを、睡眠時無呼吸症候群を中心に、皆様にご紹介していきたいと思っております。今まで皆様が抱えていらした悩みや質問などをご紹介し、意見交換ができればと

思いますので、ご意見、ご感想、知りたいこと、皆様に伝えたいことなどございましたら、お気軽に、

当院スタッフまでお願いします。

皆様の睡眠が毎日快適なものになるように願っております。



担当医 副院長

高岡俊夫先生(呼吸器内科)

あなたは、まわりの人から「いびきがうるさい」と嫌がられたり、車の運転中に眠たくなって、ヒヤリとした経験はありませんか？

## 睡眠時無呼吸症候群とは

文字通り、睡眠中に呼吸が停止し、睡眠の連続性を妨げる病気です。原因としては気道の狭窄、閉塞がほとんどで、肥満の人や首が太くて短い人、あごが小さい人など、気道が狭い人に多くみられます。ほとんどの場合、いびきを伴います。

## 睡眠検査スタッフ紹介

1泊入院の検査を行う際、電極装着を担当している臨床検査技師です。楽しい会話で、リラックスして検査を受けられるよう努めております。



内山 真紀



米村 綾

初診外来から検査解析、治療のための指導等、睡眠診療全般を担当している臨床検査技師です。睡眠に関して悩みの方は、お気軽にご相談下さい。



小見戸 一夫



浅野 真美子

検査は月曜日から金曜日まで、毎日行っています。

(予約が必要です。)

最近、睡眠時無呼吸があると高血圧症や狭心症を発症しやすいことが分かってきました。いびきや呼吸停止を指摘されたら、早く検査を受けて正確な診断のもとに適切な治療を受けましょう。血圧や狭心症の改善も期待できます。

高岡病院 院長  
高岡茂先生(循環器内科)



## 睡眠時無呼吸症候群の問題点

～大きく分けて2つあります～

### ① 合併症の問題

呼吸停止により、血液中の酸素不足が起こります。

毎晩繰り返されることにより、循環器系や脳血管系などの全身にも悪影響を及ぼします。特に、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などの病気にかかる確率が高くなります。

### ② 日中傾眠の問題

呼吸停止の度に、睡眠が分断するために熟睡感が得られず、運転中・会議中の居眠り、労災事故、生活意欲の低下等や起床時の頭痛、全身倦怠感、集中力の低下、頻回のトイレ覚醒による不眠等の症状が出現します。

また、交通事故を起こす確率も高くなります。

## 睡眠時無呼吸症候群の検査

### 終夜睡眠ポリグラフィー検査(PSG)とは

睡眠障害の原因や重症度を調べるために行われる検査です。睡眠中のいびきや無呼吸、眠りの深さや睡眠中の体の動き、心電図や血液中の酸素量など、睡眠の状態を総合的に調べます。頭や顔などに体の信号を受け取る電極をテープで貼りつけていきます。痛みは全くありません。当日19時から翌朝6時までの1泊入院ですので、仕事が終わってから入院され、翌朝出勤することも可能です。

検査当日はは19:00頃来院していただき、電極装着後、適当な時間に休んでいただきます。普段アルコールを飲む習慣のある方は、普段の状態を知るために、アルコールを飲んで検査を受けていただいています。



電極装着中

## 【担当医外来診療日】

| 曜日              | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前(9:00~13:00)  |   | ○ | ○ |   |   | ○ |
| 午後(15:00~18:00) | ○ |   | ○ |   |   |   |