

# ぐっすり報

第2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

平成 16 年 3 月 21 日大阪回生病院の谷口充孝先生、愛知医科大学附属病院の塩見利明先生を講師に招き、高岡病院主催にて睡眠時無呼吸症候群の市民公開講座を開催しました。

当日はあいにく悪天候となりましたが、約 300 名の方々に参加していただき、ありがとうございました。

両先生とも熱弁をふるわれ、会場は大いに盛り上がりました。

ぐっすり報第2刊では、公開講座の中から先生方への質疑応答及び皆様のアンケートより感想の一部をご紹介しますと思います。

## ① 質疑応答 ②

Q:呼吸が止まっていて大丈夫な時間はどの位ですか。

谷口先生より:睡眠時無呼吸の重症度を見る時、医学的には息が止まる秒数よりも、「無呼吸の回数、酸素(SpO2)の下がり具合、睡眠の質がどれ位悪くなっているか」、などで見ます。どの位、呼吸が止まっていて大丈夫なのかは、解明されておらず、例えば、大人の場合 10～20 秒でも大丈夫でも、子供の場合はまた違っており、一律にはいえない部分があります。

## \*プログラム\*

- 演題1 『快適な睡眠のために』  
～医療機関を受診する前に試してみたい方法～  
講師 谷口充孝 先生  
(互恵会大阪回生病院 睡眠医療センター部長)
- 演題2 『危険な眠気(睡眠時無呼吸症候群)』  
講師 塩見利明 先生  
(愛知医科大学附属病院 睡眠医療センター部長  
同病院医学部 内科学講座 循環器内科 助教授)



左 ↓ 塩見先生  
右 ↓ 谷口先生  
質疑応答のシーン

Q:現在、主人に睡眠時無呼吸症候群らしい症状が見られるので心配です。少しでも、何かできることがみつければと思って応募しました。もっと勉強して、少しでも治る方向へもっていければと思います。

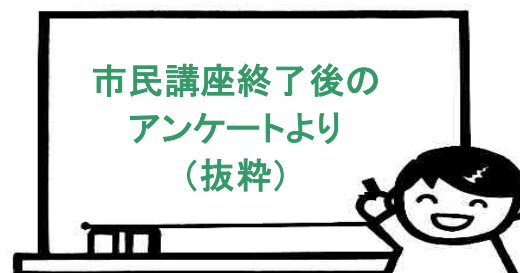
塩見先生より:息は誰でも止まります。過去のデータでは一晩平均、男性 8 回、女性 2.1 回、息が止まるという結果が報告されています。もちろん、症状のない方も多くいるので、無呼吸があるからといって、すべての人が悪いというわけではありません。一度、しっかり睡眠時無呼吸症候群を診断できる人に相談する事が大切だと思います。

## ～書籍紹介～



今回市民講座でお話をしてくださった、塩見利明先生が書かれた本です。睡眠時無呼吸症候群についてよく分かる大変興味深い内容となっています。『肥満者の大いびきに潜む重大事故への警告！ 危険な眠気「睡眠時無呼吸症候群」』

愛知医科大学附属病院睡眠医療センター部長(同)医学部内科学講座循環器内科助教授 塩見利明  
二見書房



市民講座終了後の  
アンケートより  
(抜粋)

- また、市民講座を開催してほしい。(15 名)
- 参考・勉強になり、参加してよかった。(14 名)
- 自己管理と、早めの受診が大切だということが解りました。(2 名)
- 睡眠時無呼吸症候群が生活習慣病の一つだという事がよく解りました(6 名)
- 眠時無呼吸症候群というのが大変な病気である事がよく理解できました(2 名)
- 睡眠時無呼吸症候群が循環器疾患と深い関わりがある事を知りました。

発行: 2004 年 5 月

発行元: 臨床検査技師(内山 真紀、米村 綾)

★たくさんのご意見・ご感想ありがとうございました★