



第197号  
2023.8月号

医療法人 済衆館 済衆館病院  
〒481-0004 北名古屋市長田西村前111番地  
TEL.0568-21-0811(代表)  
FAX.0568-22-7494  
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp  
https://saishukan.com

マンスリー 済衆館だより 8月号

裏面:暑くて寝苦しくなることが気になっていませんか?

外来診療担当医表(8月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	森 糖尿病・膠原病	橋本 呼吸器	森 糖尿病・膠原病	名倉 第1・2・3 脳神経機能外科	橋本 呼吸器	多田 第3 腎臓
		今村(亜) 循環器	伊藤(隆) 脳神経	今村(亜) 循環器	渡辺 消化器	成澤 循環器	柳澤 呼吸器
		横崎 消化器	鈴木 第1・2・4・5 消化器	横崎 消化器	岡城 循環器	伊藤(隆) 脳神経	伊藤(隆) 第1・3 10:30~11:30 新患のみ 脳神経
		岡城 循環器	渡辺 消化器	多田 腎臓	近藤(俊) 循環器	吉田(勝) 循環器	加藤 第2・4 糖尿病
		太田 糖尿病内分泌	吉田(由) 第1・2・4・5 9:30~ 糖尿病内分泌	吉田(勝) 循環器	吉田(由) 第1・2・4・5 9:30~ 糖尿病内分泌	吉田(由) 9:30~ 糖尿病内分泌	担当医
		舌津 脳神経	下條 循環器	大塚 消化器		大塚 消化器	
外科	午前	川崎	今村(康) 外科・総合診療科	安藤 外科・乳腺外科	今村(康) 外科・総合診療科	佐藤(榮) 外科・肛門外科	勝野 11:00~
			佐藤(榮) 外科・肛門外科	河合	川崎	安藤 外科・乳腺外科	河合
眼科	午前	半田	半田	半田	半田	半田 第1・3・4	半田 第1・3 担当医 第2・4
	午後 受付時間	半田 13:30~15:30	担当医 14:00~15:30	担当医 第1・2・4・5 13:30~15:30		半田 第1・3・4 13:30~15:30	
小児科	午前	植	植	植	臼井	植	植
	午後	植 15:00~16:00	植 15:00~16:00			植 15:00~16:00	
整形外科	午前	中里	松本 第1・2・4・5	新海	中里	新海	南谷
		松尾(英)	村山	齋藤	松尾(英)	岩瀬	佐伯 第1・3 早川 第2・4
歯科・口腔外科	午前	梅村 第2・3・4 担当医 第1・3・4	梅村	梅村	梅村	梅村	
皮膚科	午前				休診		

専門外来

		月	火	水	木	金	土
内科	消化器・肝臓 栗木 (第1・3・4) 14:30~			糖尿病内分泌 近藤(祐) 13:00~15:00	禁煙外来 橋本 予約制	老年内科 梅垣 (第4) 予約制 14:00~16:30	
	IBD/便秘外来 渡辺 (第1・3・4) 予約制 14:00~16:00			呼吸器 柳澤 予約制 14:30~15:30	消化器・肝臓 栗木 13:30~		
	腎臓 多田 14:00~				腎臓 多田 13:30~		
外科	乳腺外科 秋田 予約制 9:00~10:30	脳神経外科 飯塚(第1・3・4・5) 予約制 14:00~16:00	手の外科 平田(第1・2・4・5) 予約制 14:00~16:00	泌尿器 遠山 受付時間 13:30~14:00	脳神経外科 飯塚 (第1・4) 14:00~16:00	形成外科 担当医 9:00~10:00	
	緩和ケア 秋山 13:30~16:00	脳神経外科 担当医(第2) 14:00~16:00	乳腺外科 佐藤(第1・5) 予約制 14:00~16:00	脳神経外科 飯塚(第3) 14:30~16:30	脳神経外科 担当医 (第3) 14:00~16:00	脊髄外科 西村(第1・3) 9:00~11:30	
	内分泌外科 日比(八)(第4) 予約制 15:00~16:00	小児外科 勝野 13:00~16:00	脳神経・脊髄外科 担当医 14:00~16:00	脳神経外科 渡邊(第2・4) 14:00~16:00		脊髄外科 担当医(第2・4) 9:00~11:30	
	内分泌外科 越間(第1・3) 予約制 14:00~16:00	内分泌外科 横井(第2・4) 14:00~16:00	泌尿器 担当医 14:00~15:30	脳神経外科 担当医(第1・5) 14:00~16:00	泌尿器 担当医 予約制 14:00~		
	内分泌外科 担当医(第2) 予約制 15:00~16:00			血管外科 今枝 14:00~16:00		泌尿器 担当医 9:00~12:00	

- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
- ★受付時間 午前8:30~11:30  
午後の専門外来は診察時間の30分前からとなります。
- ★診察時間 午前9:00~12:00
- ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
- ★急患の場合はお電話ください。  
時間外・休日も診察致します。  
TEL.0568-21-0811(代表)

健診・ドックセンター

- 人間ドック ●企業健診

- 特定健診 ●特定保健指導
- 40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。

健診・ドックセンター  
TEL.0568-58-1535(直通)



# 暑くて寝苦しくなることが気になっていませんか?

もしかしたら、

# 睡眠時無呼吸症候群

(Sleep Apnea Syndrome: SAS) かもしれません

家族やパートナーから「いびきが気になる」と指摘されていませんか?

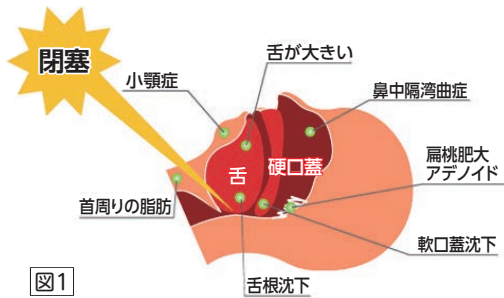
- 日中すぐに眠くなってしまいうので、仕事や勉強に集中できない
- ちゃんと寝ているはずなのに、疲れや頭痛を感じる
- 夜中に息苦しくなって起きてしまう
- 睡眠中に何度もトイレに行きたくなる
- 寝ている間に口の中やのどが渇いて目が覚める

このような症状が当てはまる方は、**睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome: SAS)**の疑いがあります。

## 今回は、夜の寝苦しさを引き起こすSAS(サス)についてお話します。

### 睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは?

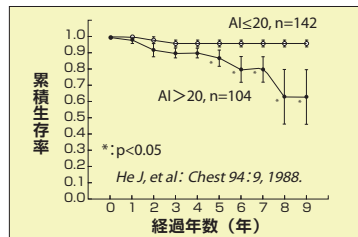
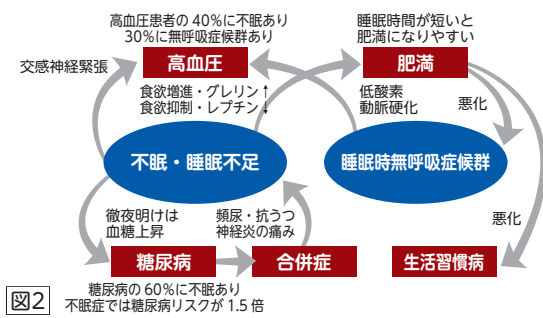
眠り出すと呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため、目が覚めて再び呼吸し始めますが、眠り出すとまた止まってしまう。これを一晩中繰り返すことから、深い睡眠がとれなくなり、日中に強い眠気などの症状が現れます。肥満などの原因により気道が狭くなったことで発症する「閉塞型」(図1)と、脳や神経、心臓の疾患が原因で発症する「中枢型」の二つのタイプに大別することが出来ますが、ほとんどは閉塞型となります。



### 身体への影響

睡眠時無呼吸症候群という病気の本当の怖さは、寝ているときの息苦しさを昼間の眠気などのわかりやすい症状ではなく、その合併症にあります。睡眠中に酸素濃度が低下し、その代償として心臓の働きが高まることから血圧が上昇します。また、酸素濃度の低下は動脈硬化を進行させることから、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。さらに、睡眠不足によるストレスなどは血糖値やコレステロール値の上昇に繋がることから、糖尿病や脂質異常症の治療に対する抵抗性を引き起こすことがあります。(図2)

SAS(サス)の診断や重症度は、10秒以上の呼吸停止(無呼吸)や血液中の酸素濃度が低下するほどの浅い呼吸(低呼吸)が、1時間あたり何回観察されるかで判定されます。1時間あたり20回以上の呼吸異常が観察されるような中等症~重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると、心筋梗塞・脳梗塞などによる死亡率が非常に高くなることを示されているため(グラフ)、速やかに治療を導入することが大切です。



### 診断

医療機関や検査施設に一泊して、ポリソムノグラフィーという精密検査を行います。血液中の酸素濃度、呼吸の状態、脳波や心電図などの項目をチェックするために、体にたくさんのセンサーをつけて一晩眠ることになります。診断は、睡眠時に呼吸が止まったり、浅くなったりする回数(無呼吸低呼吸指数:AHI)という指標に基づいて進めます。AHIが5(1時間に5回)以上の場合、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。また、5~15を軽症、15~30を中等症、30以上を重症と分類して、治療計画を立てていきます。

### 治療

- 食事や生活習慣などを見直す減量指導は、全ての方が対象となります。
- 中等症から重症の患者さまは、睡眠中に鼻にマスクを装着して、専用の機器(CPAP)から送気し狭くなった気道を広げることによって無呼吸を防ぎます。
- 軽症の患者さんでは、マウスピースで治療することもあります。
- アデノイド(咽頭扁桃)や扁桃肥大(口蓋扁桃)が原因の場合は、摘出手術が効果的です。

### 最後に

夜間の寝苦しさを感ずる疾患としては、**喘息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、心不全など心臓の病気、不安障害**などがあります。夜中に突然息苦しくなって目が覚める、いびき、睡眠中の呼吸停止などがある場合には、速やかに専門の医療機関で検査・治療を受けることが大切です。気になる症状がある方やご不明な点などがございましたら、お気軽にご相談ください。

呼吸器内科 柳澤 聖

次号は「9月9日は救急の日」です

四字熟語  
談論風発(だんろんふうはつ)  
盛んに談話や論議が行われること

- 8月1日(火)~8月31日(木) 食品衛生月間 ● 8月1日(火)~8月7日(月) 栄養週間
- 8月4日(金) 栄養の日 ● 8月8日(火) 立秋 ● 8月11日(金) 山の日
- 8月15日(火) 終戦記念日 ● 8月21日(月) 献血の日