

2024 年 12 月 2 日 榊原記念病院附属クリニック OPEN

移転後は、名称が“榊原記念病院附属クリニック”に変更となります。

移転に伴い 11/25（月）～11/30（土）は休診になります



【榊原記念病院附属クリニック】

【TEL】

0570-00-5277

【住所】

〒151-0053

東京都渋谷区代々木 2-5-4

榊原記念ビルディング 1～3 階

【アクセス】

JR「新宿駅」南口から徒歩 5 分

京王新線「新宿駅」から徒歩 3 分

都営大江戸線「新宿駅」から徒歩 3 分



❀ 榊原記念クリニック ※原則予約制です

受付時間(初診の方)：月～金曜 8：30～11：00 13：30～16：00 土曜 8：30～11：00

(再診の方)：月～金曜 8：30～12：00 13：30～16：30 土曜 8：30～12：00

❀ 分院検診センター ※完全予約制です

受付時間：月～金曜 9：00～16：30

所在地：〒163-0804 東京都新宿区西新宿 2-4-1 新宿 NS ビル 4 階

電話番号：03-3344-3313 (代表)

当院ウェブサイト：https://sakakibara-heart-cl.jp/

QR コード



J R 線

新宿駅南口、中央西口、西口から徒歩10分

小田急線

新宿駅から徒歩10分

京王新線・都営地下鉄新宿線

新宿駅新都心口から徒歩5分

都営地下鉄大江戸線

都庁前駅から徒歩5分

京王バス(宿41、宿45系統)

新宿駅西口(京王デパート前、20番乗り場)から「中野車庫、中野駅」に乗り2つ目の「新宿NSビル」下車

京王バス(新宿都心循環バス)

新宿駅西口(京王デパート前、21番乗り場)から「新宿ワシントンホテル」下車



榊原記念クリニック 広報誌

HEART NAVI

は一となび

第11号

令和6年

6月



編集・発行 榊原記念クリニック 広報委員会 ● 新宿区西新宿 2-4-1 新宿 NS ビル 4 階 TEL 03-3344-3313

TOPICS

～睡眠時無呼吸症候群とは～

榊原記念クリニック 内科医長
日本睡眠学会専門医

高橋 夕美子

1) 睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まった状態（無呼吸）や止まりかける状態（低呼吸）が繰り返される病気です。睡眠時無呼吸には空气の通り道である気道が閉塞することにより起こる閉塞性睡眠時無呼吸（図1）と呼吸を調整している脳の呼吸中枢が働かなくなることによって起こる中枢性睡眠時無呼吸に分類されます。一般的に睡眠時無呼吸症候群は9割が閉塞性と言われています。

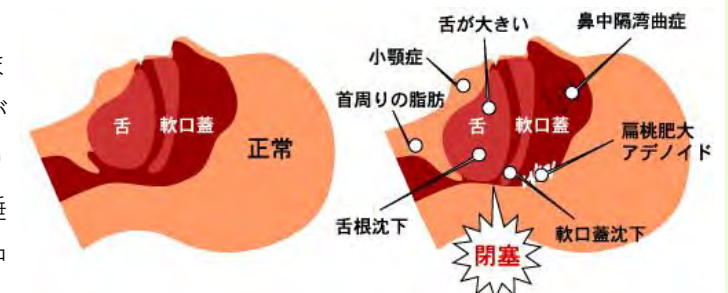


図1 閉塞性睡眠時無呼吸症候群の原因

2) どんな症状がある？

睡眠時無呼吸症候群の症状には、いびき、昼間の眠気や倦怠感、起床時のだるさ、夜間頻尿などがあります（図2）。このような症状がある人は睡眠時無呼吸があるかもしれないので注意が必要です。いびきは本人が気づかず家族やパートナーに指摘されることが多いです。睡眠時の無呼吸のため睡眠が障害され、昼間の眠気やだるさが出現し、会議中や運転中の居眠りを引き起こしたり、集中力の低下により作業能力が落ちたりと日々の活動に影響が出てきます。



図2 睡眠時無呼吸症候群の症状

3) 睡眠時無呼吸症候群の合併症は？

睡眠時無呼吸症候群の合併症に、高血圧、不整脈、脳血管障害、虚血性心疾患などがあります。睡眠時無呼吸により、低酸素の状態が繰り返されるため、本来は休息であるはずの就寝中に血管へ負荷がかかることになり、高血圧や心房細動などの不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などを起こしやすくなります。

4) どんな人になりやすい？

閉塞性睡眠時無呼吸は空気の通り道である気道が閉塞することにより起こるため、肥満の人は気道の周りに脂肪がついて、外側から気道を圧迫するために無呼吸が起こりやすくなります。

首が短くて太い人、顎が小さい人も気道が狭い構造になっているため無呼吸が起こりやすいです。

性別では、男性が女性より2倍のリスクがあり、年齢では中年以上で発症しやすくなります。

寝る前にアルコールを飲む人や睡眠薬を常用している人も発症のリスクがあり、これらの物質が喉の筋肉を緩めて、気道を狭くしてしまうため無呼吸が起きやすくなります。鼻が詰まって口呼吸になっている人もリスクになります。

5) どうやって診断する？

睡眠時無呼吸がどうかを調べる検査には、自宅で検査可能な簡易検査（図3）と入院して行う終夜睡眠ポリグラフ（PSG）検査があります。どちらの検査も検査器具を身体に取り付けて寝てもらい、寝ている間の呼吸状態を調べます。精密検査であるPSG検査では、脳波と心電図、胸部・腹部の呼吸運動、鼻からの空気の流れ、動脈中の酸素の量などのデータを測定し睡眠時無呼吸の判定を行います。

検査の結果、睡眠1時間あたりの無呼吸と低呼吸を合計した回数（無呼吸低呼吸指数）が5回以上の時に睡眠時無呼吸症候群と診断されます。さらに無呼吸低呼吸指数が5回から15回未満の場合は軽症、15回以上30回未満の場合は中等症、30回以上の場合は重症と判定されます。



図3 自宅でできる簡易検査

6) どんな治療をする？

睡眠時無呼吸の治療方法として主なものに、持続陽圧呼吸（CPAP）療法（図4）とマウスピース（口腔内装置）があります。

PSG検査の結果、無呼吸低呼吸指数が20回以上もしくは簡易検査で40回以上の場合はCPAP療法の適応となります。

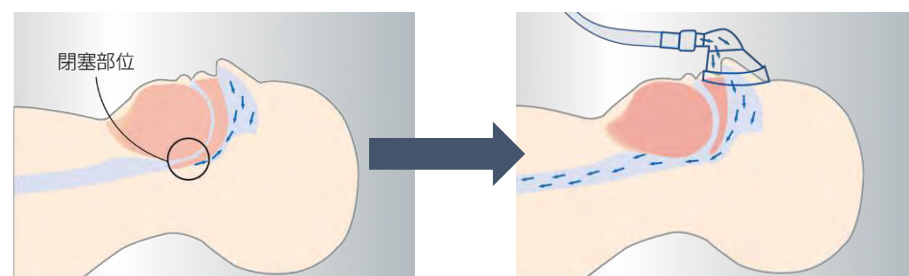
CPAP療法とは、鼻にマスクを装着し、CPAP装置から一定圧を加えた空気を鼻から気道へ送り込むことによって、気道を広げ、無呼吸の発生を防ぐ治療方法です（図5）。

無呼吸低呼吸指数が20未満の場合は歯科でマウスピース（口腔内装置）を作成し、睡眠時に装着してもらいます。

これらの治療により、日中の眠気などの自覚症状だけでなく、睡眠時無呼吸による合併症を予防したり改善することが期待できます。



図4 CPAP装置



治療前

治療後

図5 CPAP治療前後の気道の様子

睡眠時無呼吸症候群の患者数は潜在的には940万人以上と報告され、まれな病気ではありません。

いびきや昼間の眠気がある方は外来でご相談ください。

禁煙外来を再開しました

喫煙は動脈硬化を進行させ、血管を収縮することで血圧上昇や狭心症、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞などの命に係わる病気と癌などの様々な病気のリスクになり、禁煙をすることで虚血性心疾患の死亡率は53%低下すると言われています。

当クリニックでは禁煙補助薬のチャンピックス錠を用いた禁煙外来を実施していました。

チャンピックスはニコチンが結合して快感を生じさせるドーパミンを少量放出させニコチン切れ症状を軽くする事と、ニコチンによるたばこがおいしいと感じることをブロックすることで禁煙を助ける薬です。

2021年にチャンピックスに基準値を超える成分が検出されたことから、自主回収により出荷停止が続いていました。

今回、ニコチン製剤を使用し、ニコチン欠乏による離脱症状を一時的に軽減し禁煙を容易にすることを目的とした禁煙外来を再開しました。

保険診療による禁煙治療をお考えの方には、いくつかの条件があります。

ニコチン依存症を判断するスクリーニングテストや喫煙本数と年数から計算するブリンクマン係数の判定、禁煙の意思があり文書で同意をいただいている事、また過去1年間に保険診療による禁煙治療を受けていない場合です。

医師、看護師がサポートさせていただきますので、禁煙のつらい時期を乗り越え一緒に禁煙を成功させましょう。



健康教室のお知らせ

2023年11月と2024年3月に、健康教室を開催しました。医師を中心とし、看護師、薬剤師、管理栄養士が高血圧について講義をしました。

次回のテーマは脂質異常症についてです。

脂質異常症は、血液中に溶けている悪玉コレステロール（LDLコレステロール）や中性脂肪が多い、または善玉コレステロール（HDLコレステロール）が少ない状態のことを言います。

放っておくと、動脈硬化が進行し狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの危険性が高まるため、適度な運動やバランス良い食事などの生活習慣の改善が重要とされます。

当院スタッフが疾患の基礎知識から薬や日常生活の過ごし方、食事の摂り方の工夫などをお伝えします。

クリニックに通院されている方は、どなたでも参加できます。

次回は、6月20日木曜日15時から1時間半を予定しています（秋にも開催予定）