

# 札幌南一条病院 電車通り 通信

秋号

2021.11 vol.31

FREE

睡眠時無呼吸症候群について

部署紹介～透析室～

ドクターオススの一冊

糖尿病・腎臓病向けレシピ

連携医療機関のご紹介

南一条INFORMATION



# 睡眠時無呼吸症候群について

ここでは睡眠関連呼吸障害のなかでも、ニュースなどでよく耳にし、生活習慣との関わりが深い閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSA)についてお話します。

OSAは無呼吸中にも呼吸努力を伴い、通常いびきが存在します。簡単に言うと、「眠っているときに舌がのどの奥に落ちてふさがり、呼吸が出来ない状態」です。眠っているつもりでも「息が出来なくて苦しい」ので眠りが浅くなります。こうなると「睡眠時間は十分なのに、日中も眠い」という状態になり、仕事や運転中の居眠りにつながる可能性があります。致命的な交通事故の15～33%に居眠り運転が関与している可能性も報告されています。

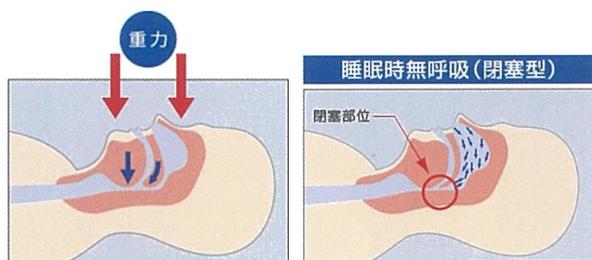


## 01

### OSAの原因

下あごが小さい、のどの奥が狭いなどの解剖学的な要因に、加齢・運動不足・肥満の影響が加わり息の通り道が狭くなり、睡眠時に支えられなくなった舌がのどの奥に落ち込み、いびきが出る～塞がる(無呼吸)のです。

ただしこれは典型例なので、若くて太っていない方なら大丈夫というわけではありません。



## 02

### OSAの症状

いびきや日中の強い眠気、睡眠中に窒息感とともに目覚めることやあえぎ呼吸の存在、不眠、他者から睡眠中の呼吸中断が報告されることなどがあります。

また高齢女性のOSAでは入眠障害の頻度が高い(62%)ことが報告されています。

眠りが浅かったり途切れたりするため日中の眠気につながるとされます。ただし睡眠時間自体が短いことや抑うつ症状が日中の眠気の原因にもなりうるため、OSA以外の要因も念頭におきます。

## 03

### OSAに影響を与える因子

#### a) 肥満

最も影響があるのは肥満です。BMIや首の周囲径とともに有病率が増加します。10%の体重増加は中等症OSAを発症するリスクが6倍といわれています。

$$\text{※BMI} = \frac{\text{体重[kg]}}{\text{身長[m]} \times \text{身長[m]}}$$

#### b) 性別

OSAの頻度は男性が女性の2～3倍ですが年齢の上昇に伴いその差は小さくなります。女性では閉経による影響があるといわれます。

#### c) 年齢

OSAの有病率は若年成人から70歳代まで増加し、その後は一定頻度とされています。

#### d) 頭や顔のかたち

上あごや下あごの大きさや位置、狭小な鼻腔などの頭蓋顎顔面形態(頭や顔のかたち)や扁桃腺が大きいなどの上気道軟部組織の特徴は発症率に関連し、アジア人では特に下あごが後退していることなどの影響が指摘されています。

また最近の若い人たちは下あごの発達に乏しく、いわゆる「小顔」になっています。あまり噛む必要のない食生活や、成長期の外遊びの減少で歯の噛み締めることが減っていることが影響しているようです。このため将来OSAが国民病となるかもしれないとまで言われます。

OSAが生ずることにより一時的な低酸素・高二酸化炭素状態、頻回な中途覚醒などによる交感神経活性が亢進、心臓に力学的に負荷がかかるほか、酸化ストレスや神経・内分泌系の異常状態がひきおこされ心負荷の増大や動脈硬化の進行に関連します。

高血圧や糖尿病とも互いに合併しやすいことが指摘されており、特に高血圧はOSAの治療によりある程度の血圧改善が見込まれます。

### a 精密検査(PSG)

睡眠関連呼吸障害診断のゴールドスタンダードは夜間睡眠ポリグラフィー (PSG)です。脳波、眼電図、顎筋電図、心電図、気流、呼吸努力、酸素飽和度などを終夜記録します。診断の根拠となる無呼吸低呼吸指数(AHI: 睡眠一時間あたりの[無呼吸+低呼吸数])を正確に算出できます。また睡眠の分断化の程度を把握することができます。

※無呼吸は10秒以上持続する90%以上の気流低下であり、低呼吸は10秒以上持続する30%以上の気流の低下です。



### b 簡易検査

簡易検査自宅で実施できるため、より普段の睡眠に近い状態で検査が可能ですが、睡眠を記録しないため評価が甘くなることがあります。簡易なため呼吸部分だけの判定しかできません。

外来診療では、簡易検査である程度探りを入れ、必要があれば精密検査に進みます。重症の場合は簡易検査だけで治療に進むことが出来ます。

### c 質問紙

当院でも問診票の一部として自覚症状スケールであるエプワース眠気尺度(ESS)を用いていますが、受診のめやすとしてはSTOP-Bang質問表をためしても良いと思います。あくまでも目安なので診断・治療には検査が必要です。



質 問		はい	いいえ
<b>S</b>	(Snoring) 大きないびきですか? ※話し声よりも大きい、あるいは閉めたドア越しに聞こえる程度)		
<b>T</b>	(Tired) 日中しばしば疲労、倦怠感や眠気を感じますか? ※運転中または人と話しをしている時に眠気を感じる程度)		
<b>O</b>	(Observed apnea) 他の者から睡眠中に呼吸がとまることを指摘されましたか?		
<b>P</b>	(blood Pressure) 高血圧が高い、または現在高血圧の治療をうけていますか? ※家庭血圧では135/85mmHgを超える場合です。		
<b>B</b>	(BMI) BMIが30以上ですか? ※BMI=体重[kg]/(身長[m]×身長[m])		
<b>A</b>	(Age) 年齢は50歳以上ですか?		
<b>N</b>	(Neck) 首周囲が40cm以上ですか?		
<b>G</b>	(Gender) 男性ですか?		

日本人に合うように数値の工夫がされていますが確定的ではありません。ただ上記のうち3つ以上が当てはまるなら受診をおすすめします。

OSAは吸気時の陰圧よりのどの奥が閉じるために起こり、その治療は何らかの方法で睡眠時に気道確保することです。CPAP治療は機械で空気を送り込むもの、マウスピース(OA)療法は下あごを前方に移動することによるもの、手術は咽頭の構造を変えることによるものであり、そのほか減量による治療などがあります。

確実性が高いのはCPAPですが、すべての症例に適用できるわけではありません。検査を受けて主治医と相談しましょう。

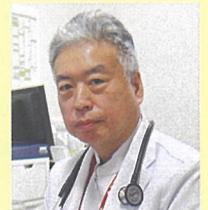
肥満が増悪因子であることから、生活習慣の改善による減量は少なくともOSAの程度を軽減することが期待されます。

手術についてはこれらの治療効果が不十分かつさらなる治療がどうしても必要なときに検討します。

循環器・腎臓内科 主任医長 青山 眞也  
あおやま しんや

#### PROFILE

札幌医科大学医学部卒業。医学博士。市立室蘭総合病院、手稲溪仁会病院、新日鉄室蘭総合病院などの勤務を経て、1997年4月より現職。日本内科学会、日本循環器学会、日本糖尿病学会、日本透析医学会所属。



私たち、こんな  
仕事をしています

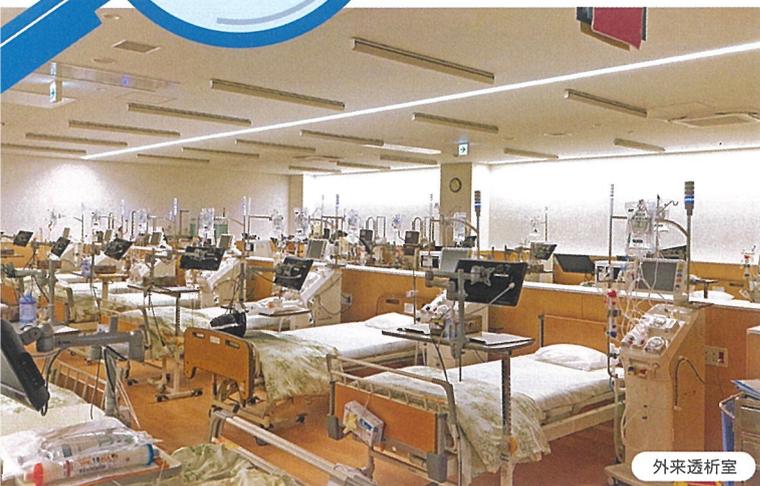
## 部署 紹介

### 透析室

#### 2020年新病院移転～

当透析室は、病院理念のもと、患者様に寄り添う透析医療の提供を心掛けております。就業されている方へは、透析スケジュールに柔軟な対応を心掛け、仕事への影響をできるだけなくすよう努力しています。また、ご高齢の方や介助を必要とするような方へは、無料戸別送迎を行っています。待合ラウンジは、新型コロナ感染対策を行い、飲食ゾーン、待合ゾーンを設けました。また、1日1回以上の消毒を全テーブル・イスに行っています。

2階の透析フロアは、入院接病透析室、外来専用透析室合わせて70床を用意、また病棟内にも透析装置4台を設置しています。



外来透析室

●外来透析棟 ▶ 48床、入院透析棟22床(2床個室) ●病棟透析 ▶ 4階病棟2床、5階病棟2床

透析装置	多人数用透析装置1台(外来用40台・入院用20台) 個人用透析装置14台(外来用8台・入院用2台) 病棟用4台
HDF	オフラインHDF透析装置6台・オンラインHDF透析装置27台)
稼働時間	月水金 24時間(1部透析・2部透析・夜間透析・オーバーナイト透析) 火木土 6時間(1部透析)
透析室スタッフ	看護部 看護師17名 准看護師1名 臨床工学科 臨床工学技士 11名



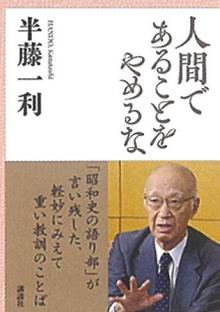
待合ラウンジ

## ドクター オススメの1冊

呼吸器内科 主任医長 原田 尚雄

### 人間であることをやめるな

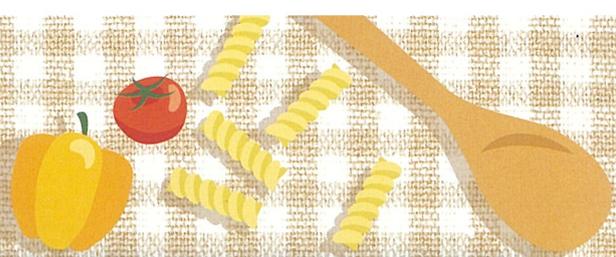
半藤一利 講談社 1,300円(+税)



ない、自由闊達な論が展開されています。そのまなざしは、俯瞰的なもの(歴史を見渡す位置:マクロ)から微視的なもの(民草の日常生活:ミクロ)に至るまで、一つところに固定することなく、あらゆる角度から対象に投げられ、明治のリーダーと昭和のリーダーの決定的な違いをあぶりだしています。

また、現在の言論の自由、民主主義についても、本書では石橋湛山(ジャーナリスト、第二次大戦後は大蔵大臣、内閣総理大臣を歴任)を例に挙げて危機感をつのらせています。当時の軍部による言論・民主主義への圧力に対して異を唱え続ける姿は、後年、言論・学問の自由へ介入し、民主主義を軽視するかの様な政府の態度に対してもの申し続ける半藤一利氏その人を彷彿とさせます。氏も石橋湛山も、常に日本の行く末を、過去の歴史を見据えながら警鐘をならし続けた点で希有な存在と言えるでしょう。

半藤一利氏は歴史探偵を自任し、膨大な資料をくまなく読み込み、歴史というものを生き生きとした、常に変化しうるものとして描き続けました。本書に掲載されている日露戦争時の旅順攻略、バルチック艦隊との決戦におけるハイライトも、司馬遼太郎の「坂の上の雲」を下敷きに、新たな資料により、あいまいな点を事実として明らかにし、従来の定説にとらわれ



## スモークサーモンの豆腐ディップ

### 材料 (1人分)

充てん豆腐	50g
スモークサーモン	8g
きゅうり	10g
ケツパー	3g
フレンチドレッシング	6g
リーフレタス	10g
クラッカー	3枚 (9g)

糖尿病向け

### 作り方

- ① スモークサーモンは粗みじんに切り、2gと6gに分ける。
- ② きゅうり、ケツパーはみじん切りにする。
- ③ ボールに充てん豆腐を入れつぶし、スモークサーモン(6g)、②、フレンチドレッシングを入れ混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り付け、スモークサーモン(2g)を飾る。
- ⑤ リーフレタス、クラッカーを添える。

エネルギー  
111kcal

たんぱく質  
5.8g

塩分  
0.7g



## 鶏肉の黒酢炒めプレート

### 材料 (1人分)

ご飯	150g
ふりかけ(のりたま)	1g
鶏もも肉	50g
こしょう	少々
料理酒	5g
片栗粉	5g
サラダ油	5g
玉ねぎ	20g
赤パプリカ	10g
アスパラ	10g
黒酢	6g
しょうゆ	4g
料理酒	5g
みりん	3g

腎臓病向け

### 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、こしょう、料理酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、サラダ油を入れたフライパンで両面を焼く。
- ③ 玉ねぎは千切り、赤パプリカは小さめの乱切り、アスパラガスはぶつ切りにし、さっと茹でる。
- ④ フライパンに合わせておいた黒酢、しょうゆ、料理酒、みりんを入れ火にかけて、沸騰したら③、①を加え、味を絡める。
- ⑤ 器にご飯を盛り付け、ふりかけ(のりたま)をかける。
- ⑥ ⑤に④を盛り付ける。

エネルギー  
457kcal

たんぱく質  
13.3g

塩分  
0.8g



## 連携医療機関の ご紹介



いつも南一条病院の先生方、職員の皆様にはお世話になりありがとうございます。

当院は2010年9月に開業して、お子さんから大人の方のみみ、はな、のどの診察をしています。

札幌医大在職時より引き続いていびきや睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apne Syndrome: SAS)の検査、鼻や喉の手術などの治療やCPAP(鼻マスク)療法をしています。SASの患者さんは高血圧や高脂血、症糖尿病を合併することも多く、詳しい精査など、南一条病院の先生方にはお世話になっています。鼻づまりではマスク装着が困難な場合があるため、耳鼻科の治療も有効です。

また、長引く咳の原因として、副鼻腔炎や鼻炎、上咽頭炎からが原因の場合は鼻炎や副鼻腔炎、上咽頭炎の治療として、局所処置、内服治療をしています。喉に痰が絡みやすい場合、加齢とともに嚥下機能の低下が原因のことがあります。

当院は言語聴覚士(ST)が5名おり、子供の言語訓練や小児、成人の補聴器外来、人工内耳の調整、音声訓練、嚥下訓練にも力を入れています。

# とも耳鼻科クリニック

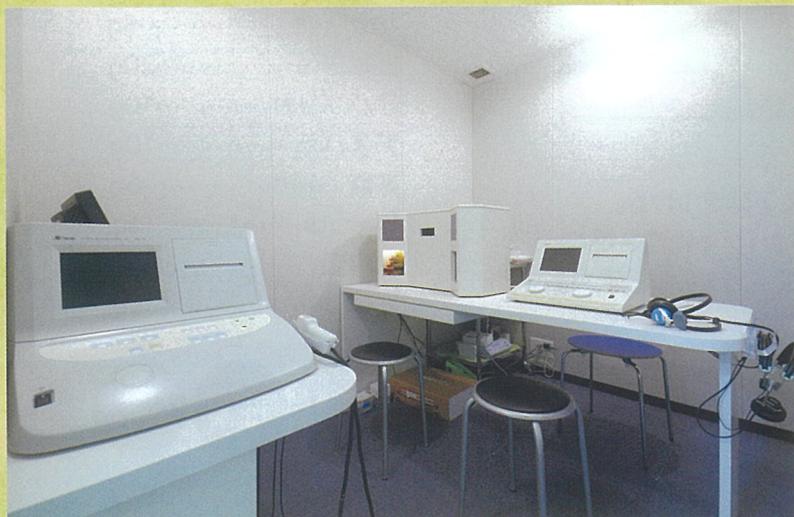
加齢とともに進行する難聴は放置すると認知症の悪化要因になることがわかってきていますので、積極的に脳を刺激するために補聴器のトレーニングプログラムも行なっています。頑張って継続できると装着率は上がりますので、補聴器は響いて使えない、と諦めずにチャレンジすることをお勧めします。

コロナ禍で外出が減り、お話しする機会が少ないために声がれになる、咳が出やすいなどの嚥下障害、音声障害に対しても言語聴覚士のリハビリは有効です。また治りづらいめまいや嗅覚障害もリハビリが有効な場合がありますので薬物療法にリハビリも組み合わせ治療しています。今後ともよろしくお願ひします。

### とも耳鼻科クリニック

〒060-0061  
札幌市中央区南1条西16丁目1-246  
ANNEXレーベンビル2F  
☎011-616-2000  
<http://www.tomo-ent.com/>

【診療時間】	月	9:00~12:15 / 14:00~18:00
	火・水・金	9:00~12:15 / 14:00~17:15
	木	9:00~12:00
	土	9:00~12:15
	【休診日】	日曜・祝日



院長  
新谷 朋子 先生

#### 〈PROFILE〉

略歴  
札幌南高校卒業  
札幌医科大学医学部卒業  
札幌医科大学付属病院、厚別桜台病院(現、厚別耳鼻咽喉科病院)、  
北海道肢体不自由児療育センター(現、こどもっくる)、  
中村記念病院神経科勤務  
2010年9月1日 とも耳鼻科クリニックを開業  
札幌医科大学非常勤講師  
認定医等  
日本耳鼻咽喉科学会専門医  
厚生労働省補聴器適合判定医  
厚生労働省言語機能判定医  
騒音性難聴担当医/睡眠医療認定医  
臨床遺伝専門医/漢方専門医/めまい相談医  
所属学会  
日本耳鼻咽喉科学会/耳鼻咽喉科臨床学会/日本聴覚医学会/日本耳科学会  
/日本気管食道学会/日本喉頭学会/音声言語学会/日本小児耳鼻咽喉科学会  
/日本口腔咽喉科学会/人類遺伝学会/日本睡眠学会/東洋医学会/日本  
抗加齢医学会/日本アレルギー学会



# 1 コロナ禍における 当院の面会制限対策が、 北海道医療新聞に 掲載されました。



# 3 新型コロナウイルス感染後の 後遺症に対する診療を行っています

# 4 11月15日より札幌医科大学 助教 山下智久先生の 腎臓専門外来を開始致します。

札幌医科大学 循環器・腎臓・代謝内分泌内科 助教 山下智久先生が、当院に於きまして、腎臓専門外来を開院いたします。日程は毎週月曜日午前となります。裏表紙の外来日程表もご参照ください。



# 2 面会制限の一部緩和について

令和3年10月1日より、一定の条件の下ではございますが、面会制限を一部緩和しております。

## 対面による面会を希望される場合

- ①2週間以内に発熱、咳、下痢などの症状がなく、家庭内、職場、学校等で新型コロナの発生や濃厚接触者がいないこと。
- ②面会場所は原則1階面談室とさせていただきます。1階面談室に移動できない患者さんにつきましては、病棟エレベーターホール前での面会となります。
- ③完全予約制とさせていただきます。
- ④面会回数は原則月に2回まで。
- ⑤面会人数は一度に2～3名までとし、面会時間は1回15分以内とさせていただきます。

## 面会予約方法

初回面会は、当院ホームページ「問い合わせ」にてお申込みください。(2回目以降は、入院病棟までお電話いただき予約日時を決定します。)

## 面会時の注意点

- ①不織布以上のマスクの着用、フェイスシールド着用をお願いします。※当院売店でもご購入いただけます。
- ②面会中の飲食は禁止とさせていただきます。
- ③感染防止のため、患者さんへの接触はご遠慮下さい。

詳細については、入院病棟にてご確認ください。

新型コロナウイルス感染症に関して、感染が軽快した後の後遺症に悩む方々が増加しています。当院では、後遺症と考えられる下記の症状に対応した診療を行っています。

- ・呼吸器症状(咳・痰・呼吸苦など)
- ・消化器症状(食欲不振・下痢など)
- ・循環器症状(動悸・胸痛など)
- ・倦怠感などの全身症状

## 対象となる患者さん

- ・新型コロナウイルス陽性判定後の治療・療養期間を終了している方
- ・感染が軽快した後も、上記の症状が続いている方
- \* 一般診療と同様の診療費等の自己負担が発生します
- \* PCR検査は行っていません

## 当院では対応できない症状

- ・発熱
- ・味覚・嗅覚障がい
- ・精神症状(集中力低下、頭痛、不眠など)
- ・皮膚症状(脱毛、発疹など)
- ・ワクチン接種後の副反応による症状

外来担当医一覧

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
循環器 腎臓内科	午前	高木	青山	青山	工藤	工藤	ホームページ 参照 ※1	
		占部	高木	土田	土田	占部		
		山下 (腎臓専門外来)	鳥井	陳	神津	鳥井 (セカンドオピニオン)		
	午後	土田	工藤	高木	鳥井※3 (透析専門外来)	青山※4 (透析専門外来)	陳	休診
			土田※2 (透析専門外来)					
		陳	占部					
呼吸器 内科	午前	原田	田垣	眞木	原田	中島	担当医 下記参照※5	
	午後	中島	眞木	中島 禁煙外来・完全予約制 一般診療との並行診療	田垣	眞木	休診	
糖尿病 内科 一般診療との 並行診療	午前	高木	高木	—	—	—	休診	
	午後	—	—	高木	—	—		
消化器 内科 ※6	午前	小林	小林 (内視鏡検査)	小林	札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	小林 (内視鏡検査)	休診	
	午後	—	—	—	—	—		

- ※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。
- ※2 循環器・腎臓内科の火曜日(原則として第2週のみ)午後は土田医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※3 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※4 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※5 呼吸器内科外来の土曜担当医は以下の通りです。 第1週/田垣医師 第2・4週/中島医師 第3・5週/原田医師
- ※6 消化器内科の診察は、月・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査のみとなります。

ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日/9:00~17:00 土曜日/9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712

※予約・お問合せ時間:平日/9:00~16:30 土曜日/9:00~12:00



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

VOL.31

〈発行日〉 令和3年(2021) 11月20日

〈発行元〉 札幌南一条病院 広報委員会

〈診療科目〉 循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科、消化器内科、人工透析、人間ドックほか

〈受付時間〉 平日 8:30~11:30、13:00~16:30

土曜 8:30~11:30

〈診療時間〉 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:00

〈休診日〉 日曜・祝祭日・年末年始

〒060-0061 札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711

FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

