

みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番17号 ☎086-237-4133

木曜日の診療しています
診療時間 8:00~12:30

LINEでお得なクーポン
配信！登録はコチラ⇒



今回のお題は、、、**睡眠時無呼吸症候群**です

いよいよ春ですね。うつらうつらするのも大変気持ちがいいものですが、パートナーの方のいびきで困っていたり、睡眠時の無呼吸が気になっている方はおられませんか？

これらの症状は睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome：略してSAS）という病気の可能性があります。この「睡眠時の無呼吸」は「寝不足ならもっと寝たらいいんでしょ？」というのではこの病気はよくなりません。

SASは、寝不足や酸素不足から脳の病気や高血圧や心臓病といった病気の原因になるだけではありません。

この病気の方は、診断後に5年間で亡くなる確率が16%、さらに診断後8年間では40%という報告もあるのです※。

さらには、集中力が低下することから仕事でミスを繰り返したり、結果を残せずに会社で立場が厳しくなったり、交通事故を起こしたりして患者さんの社会的な立場を危うくする、とてもコワイ病気なのです。

でも、心配することはありません。きちんと診断して原因をつきとめ、その対策を立てることで深刻な状態になるのを防いだり、この病気を改善することが可能です。

今回は、このSASの全て！をご案内します。

ではそもそもSASというのはどんな病気なのでしょうか？

SASの原因としては二つのパターンがあります。

一つ目は息の通り道が狭くなって起こるもので、大きないびきをかいたりもします。これを閉塞型と呼びます。二つ目は、脳の病気により息をするように指示を出す脳の一部が異常をきたしておこるものです。



心臓病（心不全）の方にも

みられます。これを中枢型と呼びます。

大人のSASでは高血圧や脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が3~4倍高くなります。特に重症（SASの重症度の指標であるAHIが30以上）の方は心臓の病気を起こす危険性が約5倍になりますが、これも治療をすることで健康な方と同等のレベルまで死亡率を低下させることができます※。

ではどうやって検査を受けるのでしょうか？治療は？

詳しくはウラへ続きます。

※日本呼吸器学会ホームページ

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の検査や治療について

【SASの検査】SASは、「寝ている状態」での病気なので、眠った状態での検査が必要になります。以前は病院に一泊入院して検査をする必要がありましたが、医療機器の進歩で自宅でも検査ができるようになりました。この検査は「終夜睡眠ポリグラフ」といい、保険診療でできます。検査費用は2160円です。これは、病院で検査する場合には入院が必要で、



隣の人のいびきで眠れなかったりしたらいけないので個室になるので「差額ベッド代」という費用がかかってきたりしてクリニックで検査を受ける場合の倍以上の費用がかかります（金額は3割負担の方。この検査費用と合わせて初診料あるいは再診料などの費用もかかります）。検査ではみぞおちの部分に検査装置をつけたバンドを巻いて、指にセンサーを装着し、鼻にも検査器具を装着します。これで、呼吸の状態やいびきの程度、睡眠中の体内の酸素量といった情報が得られます。検査中に寝返りを打ったり、起き上がることもできます。トイレにも自由にいけますので、普段のように寝れるので安心です。

【SASの治療】治療には手術をしない「保存的治療」と「手術」があります。保存的治療については、大人の方の場合は体重の増加により息の通り道が狭くなっていることが多いので、肥満傾向があれば「緩やかに」減量を進めていきます。これは急激な減量はリバウンドで逆に体重が増加する場合がありますからです。そして、減量と並行して呼吸状態を改善させる治療を行います。これは寝ている時に鼻から空気を呼吸に合わせて送り込む機械を装着します（Continuous Positive Airway Pressure:経鼻的持続陽圧呼吸療法 CPAPと略）。CPAPを開始するとほとんどの方は睡眠時の無呼吸が一時間に5回以下の健康な呼吸停止状態に改善します（健康な方であっても睡眠時の無呼吸はあります）。しかしCPAPは根本的な治療ではなく、治療をやめるとまた無呼吸になってしまうので、合わせて減量も進めていくことが大切です。また、無呼吸の程度が軽ければ、歯に装着して息の通り道を広げる「マウスピース治療」を行う場合もあります。

手術的治療は特にお子さんの場合に多いです。扁桃腺（口蓋扁桃といいます）が大きくて息の通り道の邪魔になっている場合です。大人の方でも少ないですが扁桃腺が大きければ手術を勧める場合があります。ただし、お子さんの場合はアレルギー性鼻炎や花粉症があればステロイドの点鼻薬（鼻にさすスプレー）を使うだけで改善する場合がありますので、検査の際は合わせてアレルギー検査をお勧めする場合があります。

【いびきでお悩みの方へ】いびきは、患者さんがわからず、周囲の方だけが迷惑するので、社会生活上非常に困った症状です。いびきというのは息の通り道が狭くなるので、一生懸命に体が息をしようとした結果起こります。いびきは、お子さんは主に扁桃腺が大きいのが原因ですが、大人の方はいろいろな要素があります。体重の増加、お酒、寝ている時の姿勢などです。ただし、医学的にはいびきにはもっとコワイ要素が含まれています。それはSASです。「いびきがひどい」といわれて実はSASだったという方は沢山おられます。いびきや睡眠時の無呼吸をパートナーから指摘された方、一度当院の「睡眠時無呼吸症候群サイト」でSASの大きな症状の「睡眠についてのアンケート」や、大人の方ならだれもが気になる「肥満度チェック」で、SASの可能性について一度医療機関で検査を受けてみることをお勧めします！

アレルギー検査のご案内

保険
適用

30分で41項目の アレルギーの原因がわかります！



注射器を使わずに指先からの少量の血液で検査ができます！
1歳のお子様でも簡単に検査可能です！

30分で41種類わかるアレルギー検査
「ドロップスクリーン」のメリット



 **スギ花粉やダニはもちろん、岡山でも飛散の多い
ヒノキや食物アレルギーを調べたい人にお勧めです！**

ヒノキがすぐわかるのはこの検査しかありません！

また食物アレルギーも22種類わかります。

**特に特定原材料であるソバ、ピーナッツ、エビ、カニがすぐわかるの
はこの検査だけ(もちろん、鶏卵、牛乳、小麦もわかります)！**

またトマト、キウイ、桃、バナナ、リンゴがすぐわかるのもこの検査
だけです。

**ヒノキ花粉症や、お子さんのアレルギーが気になったりする方は
ぜひ検査ください！**

2021年

検査費用 健康保険が適用されます！

3割負担の方で、4,290円となります。(1日に1項目わかるので
再診は不要です。) ※のち、お支払いや検査結果については処方
箋料などが別途かかります。

5月中旬開始！

※この検査は結果が出て結果説明や会計が終わるのに30分以上時間がかかります。この検査
をご希望の方は午前は12時、午後は6時までに受診してください。いちどに大勢の方が検査
を希望された場合検査結果をお知らせするのが30分後ではなくもっと後になる時があります。

医療法人 南輝

みやはら耳鼻咽喉科 岡山市南区福浜西町6番17号

お問い合わせ TEL:086-237-4133

予約専用 TEL:050-5577-4605

WEBで順番予約を
とることができます



今年花粉症で辛かった方へ

スギ舌下免疫療法

という選択をご存知ですか？



 **このような方にオススメな治療です！**

- スギ花粉症を**根本的に治療**していきたい方
- 受験や就職**に備えて、花粉症の症状を**軽減**させていきたい方
- 春の時期に**花見やレジャー**を楽しみたい方



■ 舌下免疫療法とは？

定期通院はオンライン診療でも可能です！

数年間毎日、錠剤を舌の下に少量投与することでアレルギーの原因物質を体内に吸収させ、だんだんと身体に慣れさせることでスギ花粉症の根本治療を目指す治療です。スギ花粉以外には、ダニによる通年性アレルギー性鼻炎の舌下免疫療法もごさいます。



1 **根治**が期待できる！

2 症状の改善によるアレルギー治療薬の減量

3 **5才から**治療可能！

※舌下免疫療法による治療効果は個人差があります

■ 料金（保険診療3割負担の場合） **健康保険が適用されます！**

1回目はスギ花粉症か確認をするためにその検査費用や初診料や処方せん料や調剤薬局での薬代を含め5000円ほどかかります。

2回目以降は再診料や処方せん料や調剤薬局での薬代を含め2000円ほどかかります。2回目以降は毎月1回通院いただきます。

治療開始できる期間は6月から11月末までとなります

「舌下免疫療法を受けたい」と受付でお声かけください

いびきや睡眠時の無呼吸に注意

睡眠時無呼吸症候群のクワイところ

寝不足からの病気（高血圧や心臓病）や、**注意力低下による交通事故**を起こしやすいです。

当院の検査や治療のメリット

- ・ **自宅で検査や治療が可能です。**病院へ通院する必要はありません。
- ・ 治療開始後、**すぐに**病気の改善が可能！

