

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

木曜日の診療開始！
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⇒



あけましておめでとうございます。コロナは依然として存在する、一年前と大差ない状況となってしまいました。そうなってくると、一番のポイントは「免疫力」。ウィルスに感染しにくい体質になりたいものですが、確実に免疫をあげる方法があります。それは「質の良い睡眠」です。まず睡眠時間が5時間をきると健康にマイナスということがわかっているので、短い睡眠はダメ。ただ、睡眠時間が長ければいいかということそうではないのです。「質の良い睡眠」を邪魔するある病気が問題になります。

それは **睡眠時無呼吸症候群** (Sleep Apnea Syndrome : 略してSAS) です。睡眠時に無呼吸がひどいとこの病気になるのですが、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。しかも日本人の中高年の男性の半数はSASといわれています。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により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。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ります。心臓病（心不全）の方にもみられます。（ウラハ）

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）の方は心臓病を起こす危険性が約5倍になりますが、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？

【**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ですが**自宅でできます**。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、安心です。

【**SASの治療**】治療には「手術」と手術をしない「保存的治療」があります。手術はお子さんの場合に多く、扁桃腺をとります。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は確実に効果を得られますが、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。

【いびきでお悩みの方へ】いびきもSASが原因の場合があります。気になる方は当院の「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の可能性についてチェックすることをお勧めします！ ※日本呼吸器学会ホームページ

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
ぜひご検討ください！**

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。(その日に結果がわかるので
再診は不要です！) ※その他、診察代や処方があった場合には処方
箋料などが別途かかります。

※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



一年中、くしゃみ・鼻水・目のかゆみが辛い方へ

ぜっかめんえきりょうほう

ダニの舌下免疫療法

をご存知ですか？

今や4人に1人の国民病！

1年中くしゃみ・鼻みず
鼻つまりなどの症状に
悩まされている

鼻や目の症状で
集中力が低下する

さらさらした
鼻水が出る

舌下免疫療法とは

数年間毎日、薬液や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、アレルギー性鼻炎の根本治療を目指す治療です。

ポイント01
根治が
期待できる！

ポイント02
アレルギー
治療薬の減量

ポイント03
鼻・目の
症状改善

■ **費用**（保険診療3割負担の場合） **健康保険が適用されます！**

初診料（1回目）・再診料（2回目以降）や処方せん料や薬代を含め毎月3500円ぐらいかかります。

※その他の薬や、ダニアレルギーの検査が必要な方は別途費用がかかります

ご希望の方は予約をお取りいただき、来院されたら「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コワイところ

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！