

さんま通信



厚生中央病院だより 第58号 2019年

夏



新任のご挨拶

小児科医長 つつみ のりと
堤 範音

皆さま、初めまして。2019年3月より前任の森地医師より引継ぎ、厚生中央病院小児科に赴任いたしました堤 範音と申します。令和になって初のさんま通信の1面を飾るということで大変光栄です。

まず自己紹介をさせていただきます。私は沖縄県で生まれ、実家は（かの有名な？）美ら海水族館がある本部町という田舎町です。幼少期より上京しており、方言はないと思っておりますが、見た目はかなりうちなんちゅ（方言で沖縄の人という意味です）ですので病院内ですれ違った際にはもしかしたらお気付きになるかもしれません。うちなんちゅらしい暖かさや明るさで日々の診療を行っていきたく思っております。

さて、本題ですが、現在当院では小児消化器が専門である私と小児神経が専門である森下医師の2名の常勤医に加え、東京医科大学小児科学・思春期科学分野主任教授河島尚志先生やその他医局員の先生と協力して診療を行っております。入院精査が必要な児やNICUでの集中治療が必要な赤ちゃん等につきましては東京医科大学病院や日本赤十字社医療センターなどと連携を取って最適な医療を提供できるべく日々邁進いたしております。

昨今少子高齢化が叫ばれ、政府も国策として少子化対策に乗り出しています。しかしご存知でしょうか？厚生中央病院が位置する目黒区、近隣の渋谷区、品川区において、5年前とくらべ出生数は増加しており子どもの数が増えているのです。このことから当院小児科のニーズは高まっていくと思います。また、宣伝にはなりますが、私の専門としている小児消化器分野は過敏性腸症候群（緊張してお腹がごろごろするという、あれですね）や便秘や胃炎（ピロリ菌も含む）、潰瘍性大腸炎等の疾患を取り扱っております。必要に応じて胃カメラ検査等も行っておりますのでお気軽にご相談ください。

最後になりましたが全ての子どもたちが元気になるように頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



目次 contents

新任のご挨拶…………… 1

睡眠時無呼吸症候群について…… 2～3

ふたりめから割引きのご案内…………… 4



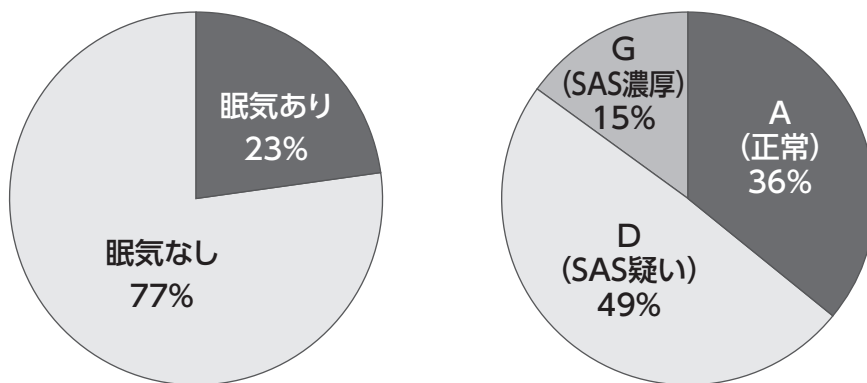
目黒で野駈けをしていた殿様が、初めて召しあがる“さんま”にいたく感激。お城で再び食べてみたが、美味しくない。即座に『さんまは目黒に限る！』当院も“目黒のさんま”でありたいとの願いを込めて。

睡眠時無呼吸症候群について

総合内科

小野 啓資

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは、睡眠の間にイビキや短時間の呼吸停止が起き、そのために睡眠が分断され、睡眠の質が悪くなることで様々な症状が起きる病気です。SASは決して珍しい病気ではありません。一般的に日本人のSASの有病率 (かかっている人の割合) は3~4%とされていますが、実際にはそれ以上の患者さんが潜在しているといわれています。当院の人間ドックで2013年~2014年に行われた質問紙と簡易睡眠検査による結果では、実に全体の23% (約4分の1) に眠気の訴えがあり、64% (約3分の2) にSASの疑いがあり、14% (約7分の1) にSASの疑いが濃厚と判定されました。また、一般的にSASは太った方に多いというイメージがあり、確かにそういう傾向はありますが、太っていなくても咽頭の構造に問題があるとSASに罹患します。とりわけアジア人は顔の骨格上SASになり易いといわれており、日本人のSAS患者のうち約30%は肥満がないといわれています。なお、SASには2つのタイプがあり、口から咽喉 (のど)、気管に至る空気の通り道 (上気道) が物理的に閉じてしまいイビキや無呼吸が起きる“閉塞型”、脳からの呼吸の指令が滞って呼吸が止まる“中枢型”の2つですが、ほとんどが“閉塞型”です。



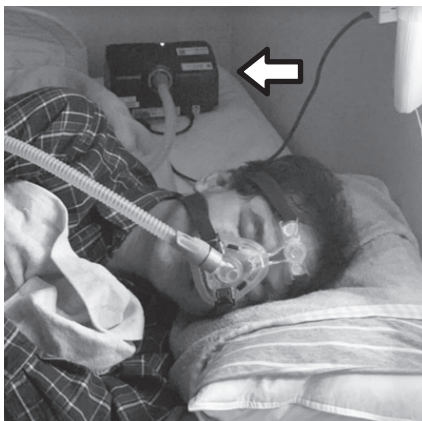
当院人間ドック受診者のSAS検診結果

2013年4月~2014年3月 受検者数 1941人
眠気の有無はエプワース病院問診票で判定
A、D、G判定はパルスオキシメーターで判定

SASの症状には日中の眠気、集中力の低下、起きた時の頭痛、夜間の小水の回数の増加、インポテンツ、性格の変化(抑うつ状態、怒りやすくなる)などがあります。とりわけ“眠気”、“集中力の低下”の症状は重要で、SASにかかった人の運転する自動車による交通事故や、SASにかかった職員による重大な労働災害が大きな社会的問題となっています(海外のある研究では、SASに罹患した人が交通事故を起こす確率は、正常人の約7倍でした)。日本でもSASに罹患した人が運転した乗用車、バス、トラックなどによる死傷事故が数多く発生しています。また1979年のスリーマイル島原発事故、1983年のチェルノブイリ原発事故など、歴史に残る大災害のいくつかは、SASに罹患した職員の判断ミスが原因とされています。さらに、SASは様々な病気を併発することが知られています。意図的にイビキをかいてみると分かりますが、イビキをかくには相当な力が要ります。それを睡眠中に強制的にさせられているようなものです。毎晩、多大なストレスが加わってしまいます。また呼吸が止まると当然ながら血液中の酸素の量が低下し、睡眠中に酸欠状態になります。これらが原因となり、高血圧、糖尿病などの生活習慣病や、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞など)、脳血管障害(脳梗塞、脳出血など)といった、生命に直結する危険な病気にかかりやすくなってしまいます。このように、SASを放置すると、かかった本人のみならず、周囲の数多くの人たちの生命をも危険にさらしかねない事になるのです。

SASの診断には、睡眠時の無呼吸の有無、回数などをモニタリングする検査が必要になります。ただし注意が必要なのは、この検査には、自宅でも施行できる“簡易睡眠検査”と、入院が必要ですが脳波検査も同時に行い、より精度の高い“PSG（ポリソムノグラフィー、終夜睡眠ポリグラフィー）検査”の2種類がある点です。現在の医療保険制度では、はじめは必ず簡易睡眠検査を行わなければなりません。しかし、簡易睡眠検査だけではSASの有無の診断はできても、治療方針を決められない場合がしばしばあり、結局PSGを追加する事が多いのが現状です。

成人のSASの治療法は、軽症の場合はマウスピース（オーダーメイドで専門の歯科もしくは口腔外科で作ってもらいます）。ある程度重症になるとCPAP（持続陽圧呼吸）の機器を就寝の際に装着し、閉塞した上気道を広げ、いびきや無呼吸を減らすようにします。この2つの治療法がSASの治療の柱であり、これらが奏功しない、またはどうしても受け入れられない場合に耳鼻咽喉科的手術（口蓋垂—いわゆる“ノドチンコ”—や、扁桃を切除する手術など）が選択されます。CPAPやマウスピースは根治法ではなく、目の悪い方が眼鏡やコンタクトレンズを使用するのと同じように、悪いところを矯正する治療にすぎません。肥満している方ならば、減量することでSASの改善が期待できますが、減量は確実性に乏しく、成功したとしても年単位の時間がかかり即効性がないので、即効性のあるCPAPやマウスピースを使用しながら減量していただくというのが最も現実的な治療となります。肥満していない方の場合、満足のいく根治療法は現時点では存在していません。しかし医学は日進月歩の勢いで進歩しているため、将来的には根治的に治療できる方法が開発されるかもしれません。それまでのつなぎとして、より重い合併症や、運転や仕事上の重大なミスの予防のためにCPAPやマウスピースを使用すると考えていただければ、“死ぬまでこんなものを使わなければいけないのか”といった心理的な抵抗感は軽くなると思います。なお小児のSASの場合は、治療として扁桃摘出術、咽頭扁桃（アデノイド）切除術を第一に選択します。



CPAP(持続陽圧呼吸)療法(左写真)

就寝時に装着することにより、本体（矢印）に集められた空気に圧力がかかり、パイプを通じてマスクから鼻腔へ入り、上気道の閉塞している部分を押し広げ、いびきや無呼吸を減らします。

当院では総合内科（小野啓資）、耳鼻咽喉科でSASの診療を行っております。2つの科にまたがっておりますが個別に診療しているわけではなく、上記2科に検査科、看護師、CPAPを扱う機器メーカーの担当者を加えたカンファランスを定期的に行っており、SASの診療が円滑に行われるように努め、時には症例検討をしております。ご家族から“いびきが多い、うるさい”、“睡眠中呼吸が止まっている”と指摘された、もしくはこのところ眠気が強く、重要な会議中や運転中に眠くなる、などの症状がある場合は、当院総合内科（小野）、または耳鼻咽喉科外来におかかりになって下さい（小児のSASの場合は前述の手術が第一選択となるため、耳鼻咽喉科で対応します）。当院では、診断には簡易睡眠検査のほかに、入院によるPSGが可能です（週3回、火～水曜日、水～木曜日、金～土曜日。費用：27000円）。SASと診断され、CPAP療法の適応と判断された場合は総合内科（小野）と耳鼻咽喉科でCPAP療法を行っております。マウスピースの適応の場合は、マウスピース作成可能な歯科、または口腔外科のある医療機関へ紹介いたします。

SAS診療外来を行っている診療科、曜日（診察はすべて午前）

	月	火	水	木	金
総合内科（小野啓資）	●		●		
耳鼻咽喉科		●		●	

～厚生中央病院「ふたりめから割引」のお知らせ～

ふたりめから割引

お二人目以降の分娩は

50,000 円割引

※ 当院以外で分娩経験のある方も対象です

● 「ふたりめから割引」について

当院で分娩していただく妊婦様へ感謝の気持ちを込めて、平成27年12月1日以降、ご出産された経産婦様を対象として「ふたりめから割引」を開始いたします。

当院で分娩された方はもちろん、他院で分娩された方でも、通常の出産費用から50,000円を割引させていただきますので、是非ご利用ください。

● 出産費用について

出産費用の概算額等については、当院のホームページをご覧ください。

<http://kohseichuo.jp/depts/sanfujinka/birth>

お問い合わせは

TEL 03-3713-2141 (代表)

 総合病院 厚生中央病院