

クリニックレター 2020年4月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

感染防止に関する当院での取り組みについて

コロナウイルス感染症に関して当院では次のような感染防止の取り組みをおこなっています。

- A) スタッフの日々の健康管理を徹底します。
- B) 特に症状に変化のない患者様に関しては、お電話での診察、処方をおこなうことができます^{注1)}。但し、処方日数に関しましては医師の判断となります。また、発熱や急な味覚・嗅覚の異常がある場合は、来院前にお電話をお願いします。
- C) クリニック内の換気のため、玄関ドアや窓の開放をおこないます。
- D) クリニック内において、スタッフや患者様の手が触れる部分の消毒を約30分毎におこなっています。患者様に直接接する前後には必ず消毒をおこないます。
- E) 患者様は、院内各所に設置しているアルコール手指洗浄液をお使いください。
- F) スタッフのユニフォームについても、頻回の消毒を心がけています。

注1)Covid-19(新型コロナウイルス感染症)の増加に関しての2020年2月28日付厚生労働省通達によるもので、恒久的なものではありません。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) について

まずは以下の8つの質問に対して「眠気の状態」を参考に、あてはまるものに○をつけていき、その数字の合計を出してみてください。あなたの眠気の状態がチェックできます。

0: 眠ってしまうことはない 1: 時に眠ってしまう
2: しばしば眠ってしまう 3: ほとんど眠ってしまう

① 座って何かを読んでいるとき (新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
② 座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
③ 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
④ 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
⑤ 午後横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
⑥ 座って人と話をしているとき	0	1	2	3
⑦ 昼食をとった後 (飲酒なし)、静かに座っているとき	0	1	2	3
⑧ 座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3
			合計	点

さあ、何点だったでしょうか。もしあなたの点数が13点以上の場合、何かしらの睡眠障害の疑いがあると考えられ、その原因として、**睡眠時無呼吸症候群(SAS)**の存在を考える必要があります。SASとは、文字通り、睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす疾患です。

SASの症状: 代表的な症状としては、a)いびき b)寝汗をかく・夜中に何度もトイレに起きる c)日中の倦怠感や頭重感 d)日中の眠気 などがありますが、SASの患者さんでは、居眠り運転による交通事故率が健常者の7倍も高く、作業ミスによる労働災害が起きやすいという報告もあります。また、SASを放置した場合の慢性的な合併症として、高血圧症、糖尿病、心血管障害(狭心症や心筋梗塞)、夜間突然死、脳梗塞、認知症などの発症リスクが高いことが知られています。

SASの原因: 空気の通り道である上気道が狭くなるのが原因です。首まわりの脂肪の沈着が多いと上気道は狭くなりやすく、肥満はSASと深く関係しています。扁桃肥大、舌が大きいことや、鼻炎・鼻中隔彎曲といった鼻の病気も原因となります。あごが後退していたり、あごが小さいこともSASの原因となり、肥満でなくてもSASになります。

SASの診断: 問診などでSASが疑われる場合は、携帯型装置による簡易検査や睡眠ポリグラフ検査(PSG)で睡眠中の呼吸状態の評価を行います。PSGで1時間あたりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数である無呼吸低呼吸指数(AHI)が5以上であり、かつ上記の症状を伴う際にSASと診断します。その重症度はAHI指数5~15を軽症、15~30を中等症、30以上を重症としています。

SASの治療: AHIが20以上で日中の眠気などを認めるSASでは、経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)が標準的治療とされています。CPAPはマスクを介して持続的に空気を送ることで、狭くなっている気道を広げる治療法です。また、下あごを前方に移動させる口腔内装置(マウスピース)を使用して治療することもあります。

当院での取り組み: 当院では、SASが疑われる患者様には、まず、「携帯型睡眠時無呼吸検査装置」による簡易検査をお勧めしています。私も試してみましたが、一晩、写真のようなモニターを手首に巻いてカニューレを鼻に装着し、血中酸素飽和度と呼吸状態をモニターするだけです。特に睡眠を妨げられることなく検査ができました。

検査費用は3割負担の方で2700円です。

SASの予後: 成人SASでは高血圧、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こす危険性が約3~4倍高くなり、特に、AHI30以上の重症例では心血管系疾患発症の危険性が約5倍にもなります。しかし、CPAP治療にて、健常人と同等まで死亡率を低下させることが明らかになっています。



毎年楽しみにしている新堀川や武庫川堤、自宅近くの二テコ池や越水浄水場の桜も、今年は一ひっそりと眺めるだけです。桜の花が散ると新緑の季節、自然を愛でながら、こころと身体の緊張を緩めていきたいものです。



お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場でのアイドリングもおやめください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みにになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。