



No.55  
(H25.1)

社会医療法人春回会 井上病院  
住所:長崎市宝町 6-12  
SAS 専用電話:095-844-1528  
睡眠専任技師:酒井・森・松本・坂口  
対応時間:9:00~17:30



## 「本当の睡眠を取り戻そう。」

昨年は当院の睡眠検査室にとって大きな変革の年でした。これまでの約10年間、井上病院では、睡眠時無呼吸症候群(SAS)にて悩める方々への啓蒙や診療を行なって参りましたが、今後その必要性はさらに大きくなると確信し、ハード面とソフト面の充実を図りました。

平成24年4月に新たに「睡眠センター」として睡眠検査室をリニューアル致しました。コンセプトは「ビジネスホテル並みの快適な空間と時間の提供」です。部屋ごとの室温を調整でき、シャワートイレを完備した4つの検査室を作りました。検査室の中心には終夜検査技師がモニタリングをする解析室を配置しました。お仕事帰りに入院し、快適にお休み頂き、そしてこの間安全にかつ確実に睡眠検査を行います。時にはタイミングよく最適の治療(Titration PSGの場合)を提供できるようにハード面とソフト面の整備を致しました。

新しい睡眠検査室のオープンを記念し、5月12日には、「芋洗坂係長」さんにお越し頂き、多くの市民の方を対象とした公開講座「睡眠時無呼吸ってなんね」を開催致しました。約300名の市民の方がお越しになり、本疾患に関する講演の後、芋洗坂係長のSAS体験談をお聞き頂き、その後会場の皆様とのフリートークを行いました。今後も長崎各地で啓蒙活動を行っていく予定です。

これまで井上病院に隣接する健診センターでSAS健診を行なって参りましたが、2012年6月より当院の検診を受診される全ての方を対象として「SAS検診」を開始致しました。眠っている時の自分自身の呼吸状態はわかりませんので、SASの有無は睡眠状態や無呼吸の状態を客観的に測定する必要があります。当院では自宅で手軽に行えるパルスオキシメーターを希望される方全員に行えるように致しました。これまでの半年間で、2000名を超える方がSAS検診を受けられました。

7月には、日本睡眠学会認定医療機関(A型)の取得致しました。今後は睡眠学会認定医師および検査技師を中心とし、耳鼻咽喉科・精神科・歯科を始め様々な分野と連携し長崎地区における睡眠医療の中心となって行ける医療機関を目指していきます。また、かかりつけ医のもとで安心してCPAP治療を継続できるように、地域の診療所およびクリニックとの連携を強化していきたいと思っています。

一方で問題点が出てきました。外来患者数の増加により、当院の外来の待ち時間が長くなったことです。今後、診療プロセスの効率化やかかりつけ医への逆紹介などでスムーズな診療を図りたいと思っています。

今年も、私たちは、多くの方が本来の質の良い眠りを取り戻し、日々元気に過ごせるように、できるだけお手伝いしたいと思っています。

【吉嶺 裕之】



## CPAP ユーザーの声 【70代男性】

21年前、心筋梗塞で2ヶ月間入院して、それ以来、ワーファリンを毎日服用しています。その後、発作は一度もなく、ニトロを持ち続けていますが使用したことはありません。

約6年前家内に指摘され、睡眠検査を受けました。結果は最長112秒間無呼吸状態。よって重症でした。

検査後、早速CPAPを着けることになりましたが、最初からあまり抵抗は感じませんでした。ただ出張や旅行などに持参することが苦になりましたが、最近は機械そのものが小さくなり、バッグの中に入るようになってからは必ず携帯しています。

今はCPAPを着けて寝ないと安心して眠れないようになっています。ただ、何故か睡眠時間が平均4時間10分程度で、これが5-6時間眠れるともっと快適な一日が過ごせると思いますが、朝早くから新聞や本を読む習慣がついており、休日も長時間眠ることはありません。

早朝ウォーキングも5年前から続けています。約7kg減量しました。現在はそれ以上体重が減らず、75kgを保っています。あと5kg減らしたいと思っていますが…。

CPAPのおかげで安心して床についています。

### Dr.よりコメント

心筋梗塞を合併した閉塞型睡眠時無呼吸症候群症例では、CPAPの有効性が確立しています。ただ、CPAPは毎日4時間以上CPAPを使用することが大切です。といっても、必要な睡眠時間はその人それぞれですので、この患者さんのように短時間でもしっかりと良い睡眠がとれていれば問題はありません。きちんとCPAPを装着しても、すっきりと目が覚めていない方は、他の原因の可能性もありますので、主治医にご相談ください。



新年あけまして  
おめでとうございます。  
今年も一年よろしく  
お願い致します。



### SAS 診療室からのお願い

- ・CPAP ユーザーの方は、**月一度の外来受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。15日までに当月内の御予約がない場合は、受診願いの文書をお送りさせていただくこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。
- ・診察日には**御使用中のCPAP 機器もしくはカード**を忘れず御持参下さい。
- ・当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>)も是非御覧下さい。
- ・メール配信(メールアドレス:[sleepcenter@shunkaikai.jp](mailto:sleepcenter@shunkaikai.jp)、QRコード:右記)
- ・来月の土曜 SAS 外来は **2/2(吉嶺)、2/9(吉嶺)、2/16(原田)**です。

