

とらのもん

いびきがサイン 睡眠時無呼吸症候群
連携医療機関のご紹介～メディカルケア虎ノ門～
心臓の検査を知ろう～心電図検査について～



基本理念：医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし
その時代時代になしうる最良の医療を提供すること

公開講座のお知らせ

本院『いびきがサイン 睡眠時無呼吸症候群』
～今日からぐっすり 快適睡眠～

成井 浩司 睡眠センター長

日時：7月22日(土) 14:00-15:30

場所：本院 本館3階 講堂

(入場料無料)

諸般の事情により、変更・延期・中止になる場合がございます。

お電話・ホームページ等で開催の有無をご確認下さい。



いびきがサイン 睡眠時無呼吸症候群

～今日からぐっすり 快適睡眠～

睡眠センター長

成井 浩司

大きないびきとともに、呼吸が何度も止まる「睡眠時無呼吸症候群」は、心筋梗塞や脳卒中などにつながることもある病気です。中年の肥満のある男性に特に多い病気ですが、あごの小さい人や、更年期以降の女性にもよく見られるため、注意が必要です。

睡眠時無呼吸症候群とは

大きないびきや睡眠中に呼吸が何度も止まり、昼間の眠気が特徴的です。睡眠中に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」の患者さんは中年の男性に多く、日本では約300万人いるといわれています。しかし実際に治療を受けているのは、そのうち10万人程度です。

睡眠時無呼吸症候群の症状

一晚（7時間以上の睡眠中）に、10秒以上続く無呼吸が30回以上、あるいは1時間に平均5回以上起こる場合に、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。大きないびきをかき、いびきが突然止まると同時に呼吸も一時的に止まります。そして、大きないびきとともに呼吸が再開します。これを一晚中何回も繰り返します。しかし、睡眠中のことなので、本人はいびきや無呼吸に気づきません。

呼吸が再開するとき、本人は気づかないものの、脳は目覚めています。そのため、深い睡眠がとれず、熟睡感が少なくなります。さらに、昼間に強い眠気が起こり、居眠りをするが多くなります。そのほかにも、日中に「疲労感がとれない」「体がだるい」「集中力が低下する」などのさまざまな症状が現れます。

原因

肥満やあごの骨格のほか更年期のホルモン変化も原因となります。

いびきは、重力によって舌根などが落ち

成井 浩司 S 5 7 年卒



< 専門領域 >

睡眠時無呼吸症候群
呼吸管理 呼吸器全般

< 所属学会等 >

日本睡眠学会睡眠専門医
日本内科学会認定医・指導医
日本呼吸器学会専門医・指導医

込み、狭くなった上気道を、無理に空気が通るときの振動音です。気道が完全に塞がれてしまうと、空気が通らなくなって、呼吸が止まります。肥満のある人や、あごの小さな人は要注意です。

肥満がなくても、あごの骨格が小さな人は、あお向けに寝たとき、舌根がのどの奥に落ち込みやすく、やはり上気道を狭めてしまいます。

更年期以降の女性も注意が必要です。女性ホルモンには脳の呼吸中枢を刺激する作用がありますが、更年期以降は女性ホルモンの分泌が極端に減少するため、発症しやすくなります。

放置しておく

交通事故などの原因になるほかさまざまな合併症を引き起こす

昼間の眠気による影響

眠くて体がだるいため、仕事や勉強などに対するやる気が失われ、QOL（生活の質）が著しく低下してしまいます。強い眠気は、大切な会議や商談中など、通常は眠くならないような場面でも起こるため、社会生活に大きな影響を与えます。

さらに、強い眠気のせいで、交通事故や危険な作業での事故を起こしてしまい、自分だけではなく、周囲の人の命にかかわる危険性も高くなります。実際に、公共交通

機関での重大事故などに、睡眠時無呼吸症候群が関係していた例が、世界的に報告されています。

酸素不足による合併症

睡眠中に呼吸が止まると、慢性的に酸素不足が続きます。すると心臓や全身の血管に負担がかかり、血圧が上がります。特に寝る前よりも朝起きたときに血圧が高くなる人が多く見られます。

さらに睡眠時無呼吸症候群の患者さんは肥満がある人も多く「糖尿病」や「高脂血症」などを合併していることもあります。これらのことから、「狭心症、心筋梗塞、脳卒中」など、命にかかわる病気を引き起こす危険性が高くなります。

診断と治療

睡眠ポリグラフ検査で診断し、CPAPなどで無呼吸の治療を行ないます。

睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は早めに受診しましょう。問診では、いびきや無呼吸の有無や程度、肥満の状態、昼間の眠気などを詳しく聞きます。ただし、睡眠中のことは本人にはわからないため、寝室をともにしている家族に同行してもらおうとよいでしょう。

検査

虎の門病院では、初診時にSASが疑われたら、自宅で簡単に行なえる無呼吸モニターを行ないます。その結果、詳しい検査や治療が必要なら、睡眠中の状態を正確に知るために、「睡眠ポリグラフ検査」を行います。一般的には、一晚入院し、検査用の端子を体につけて就寝します。



<睡眠センター検査室 全室個室>

そして、就寝中の脳波や心電図、胸部・腹部の動き、鼻と口の空気の流れ、眼球の動き、

動脈血中の酸素濃度などを、連続して記録します。CPAP治療を行なう際には、2泊の入院となります。

治療

鼻マスクを装着して眠る「CPAP治療法」が主に行われます。CPAPは、小型



<CPAP治療器>

の装置で一定の圧力をかけた空気を鼻から送り込み、気道を広げて、無呼吸を防ぐもので

す。目覚めがすっきりして、日中の眠気が治まる効果が期待できます。

比較的軽症の場合、歯科で「マウスピース」を作成し、装着する方法もあります。マウスピースで下あごを前方に出すことで気道を確保します。

これらの治療を行うほか、肥満のある人は肥満の解消に努めることが大切です。

睡眠時無呼吸症候群は中年の男性に多いのですが、女性や子どもにも見られる病気です。家族などからいびきを指摘されたり昼間の症状などに気づいたら、恥ずかしがらずに早めに虎の門病院睡眠センターを受診しましょう。今日からぐっすり、快適睡眠です。



<横峰さくらパパもCPAPのおかげで元気！！>

連携医療機関のご紹介 ～メディカルケア虎ノ門～

ご挨拶

当クリニックでは仕事や職場に関連したうつ病、パニック障害や不安障害などを中心に、どのような心の病気でも診療しております。

なかでも、うつ病や不安障害のために仕事を休職した方々に対して、復職を目的としたリハビリテーションのための復職支援プログラム（リワーク・カレッジ）を実施するデイケア、ナイトケアの為に施設を同じビル内に併設しております。このプログラムでは認知行動療法なども取り入れ、確実に安全な復職を目指すことが出来ます。

診療時間は働く方々の利便性を考慮し、10時からノンストップで15時まで、引き続き夜間診療を17時から21時まで行っております。



メディカルケア虎ノ門

〒105-0001

東京都港区虎ノ門1丁目2 - 11

交洋ビル3・7階

TEL 03-5510-3898

URL <http://www.medcare-tora.com>



院長
五十嵐 良雄

（経歴）

昭和51年：北海道大学医学部卒業。埼玉医科大学で精神医学を研修。

昭和57年：国立てんかんセンター静岡東病院で研修。

昭和59年：イタリア政府留学生としてミラノ大学へ留学。

昭和61年：ユネスコ特別研究員としてユトレヒト大学（オランダ）へ留学。

昭和61年1月：青梅市立総合病院精神科非常勤医師兼務。

昭和62年11月：精神衛生鑑定医指定。

昭和62年1月：埼玉医科大学精神医学教室非常勤講師。

昭和63年4月：医療法人全和会 秩父中央病院長に就任。

平成15年8月：メディカルケア虎ノ門開設。

	10:00～15:00	17:00～21:00
月曜	院長	院長
火曜	院長 田代	院長
水曜	院長 宮内	院長 中安 宮内
木曜	本村	院長 大西
金曜	院長 田代	院長 本村
土曜	休診	休診
日曜・祝祭日	休診	休診

月・火・水・木・金：10時～15時
17時～21時

休診日は、土・日・祝祭日です。

診療表に変更が出る可能性がございます。来院される際は診療の有無をクリニックに確認してください。



（交通案内）

東京メトロ

銀座線

虎ノ門駅 2番出口より徒歩1分

日比谷線、千代田線、丸の内線

霞ヶ関駅 A12番出口より徒歩5分

日比谷線

神谷町駅 4a出口より徒歩6分

心臓の検査を知ろう

～心電図検査について～

1. 心臓ってどんなの？

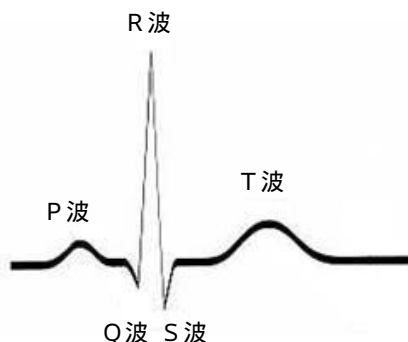
たいていの人の心臓は胸の中央からやや左側にかけて釣鐘のようにぶら下がった状態にあります。その大きさは成人で約200から300グラム程度、ちょうど人の握りこぶし程度です。そんな小さな心臓は休むことなく毎分70回前後、1日にして約10万回も縮んだり（収縮）広がったり（拡張）を規則正しく行って全身に血液を送り出すポンプ作用を行っています。

2. 心電図って何を記録しているの？

心臓の規則正しい動きは、電気の刺激を出している場所（洞結節）があり、そこから順に心房から心室へと伝わり、それと同じくして心筋細胞も興奮（脱分極）して収縮が起こります。収縮がおさまると今度は逆に心臓は広がり、再分極という電気活動を繰り返しています。このように心筋の細胞は興奮すると微弱な+と-の電位を発生させる電気活動を行っています。その変化はちょうど天気図のように気圧の等圧線が体全体に広がっていると思っていただければよいかと思います。心電図を記録する時は、それぞれ決められた場所（手首、足首、胸）に電極を置いてその電位の変化を記録します。

3. 心電図波形ってどんなの？

心電図波形は、とんがったり丸みがかった波からできていますが、それぞれ名前が付けられ、その波が心臓のどの部分を反映しているのかがわかります。1回の拍動の波形は下の図のように波の頂点にP波、Q波、R波、S波、T波という名前が付けられています。



P波：心房が興奮した時に表れます
Q波：心室が興奮した時の最初の波
R波：心室が興奮している時のもっとも大きな波
S波：心室が興奮した時の最後の波
T波：心室が興奮したあとに見られる再分極の波

4. 心電図で何がわかるの？

心電図の検査を受けられる方の中には“電気を流して検査するのですか”とか“ピリピリしますか”ということを質問される方がたまにいらっしゃいますが、全くそのようなことはなく、痛くも痒くもない検査です。

心電図検査を行う目的は、日常生活で動悸や少し行動すると息切れがする、あるいは胸が苦しいなどといった症状を持っている方だけでなく、健康チェックやスクリーニングの目的で検査を受けられるかたも多くいらっしゃいます。

心電図が得意とするのは不整脈、心筋梗塞、心肥大で、そのほか狭心症、電解質異常、先天性心疾患など他の検査と併用することで診断をより正確に行うために無くてはならない検査です。

5. 心電図はどうやって記録するの？

この検査を受けるときは軽装になって両手首、両足首と胸が出るようにしてもらい、電極をつけた後は安静にしていただけです。検査中は話しをしたり、動いたり緊張して体が硬くなっているとききれいな心電図が記録できなくなるので、できるだけ体の力を抜いて気持ちをゆったりした状態になるようにご協力をいただいております。安静標準12誘導心電図の検査時間は一通り検査が終わるまで数分以内です。

下の写真は心電図記録しているところです。それぞれ10個の電極の信号を心電計の中でい



ろいろ組み合わせる12個の波形を作ります。

梶ヶ谷キャンパスからの便り

- 7月は愛逢月（めであいづき） -

副院長 中西 成元

7月は愛逢月（めであいづき）。七夕にちなんだ7月の異称だ。この月に咲く花に由来する蘭月、おみなえし月などの名や、稲穂の膨らむころであるため穂見月という名も持つ月で、これからが夏本番と言える。

多摩丘陵の東の端に位置する分院キャンパスの木々も葉を茂らせ、夏の花が咲く。多摩丘陵は、高尾山東麓から円海山緑地に至って多摩川の南に広がっている小高い緑地である。古くは国府のあった府中からみて多摩の横山と呼ばれていた。その植相は元々常緑広葉樹林帯だが、弥生時代以降一部は里山となり雑木林になったと考えられている。

現在の分院の周りには殆どその面影はない。分院キャンパスにはたくさんの樹木が植えられている。目立つのは春の桜だが、実は全部で40余種の木が植えられている。これらは植木だから元来の植相とは関係ないが、やはり気候・風土に合った樹木が良く育つため、何百年も放置されれば常緑樹林帯になるはずだ。常緑樹としては、アラカシ、白欒、つばき、くすのき、等がみられるが花の季節は過ぎ、落葉すら終わってしまった。ムクゲや百日紅が咲くにはまだ早く、今の季節は紫陽花が花をつけているだけだ。

一方、カバーグラウンドには多くの草花が咲いている。しろつめくさ、赤紫のねじりばな、ヒメジョオンやどくだみも白い可憐な花をつけている。ブッシュには7月の色である紫色の露草の花が咲いていて、見ると中学生のころの生物の授業を思い出す。

本院と異なり分院の周りはまだまだ自然が豊かである。この環境を残すも無くすも我々の気持ち次第だ。分院も設立されて40年が過ぎた。40年後はどのようなになっているか、誰にもわからない。



ずし

小笹鮓のアナゴは絶品で、キジ焼きという単品で取るか、握りにしてもらうか悩ましいところだ。いずれにしても、味にはいつも感心する

おもね

ばかりだ。若干は阿り加減にネタのすばらしさをたたえ、親爺はわざとそ知らぬ顔をする。そして東京湾のアナゴは一番だ、とひとり言のように呟くのである。目黒のサンマとどうですか、などこちらが冗談のつもりで言ってみても、話はかすらない。よそで食べるよりおいしいのは、やはり高い上等なネタを仕入れるかららしい。

築地の仲買は、とくにトロなどの場合、あらかじめ決まったお得意さんに下交渉をして供給しているらしい。カウンターでお客さんに出したネタが、確実に毎日売り切れないと、鮮度の関係もあるから、簡単に倒産につながる。恒常的にネタを仕入れ、その逆方向にお金が出る関係が成立して、初めて仲買もすし屋も商売が成立するのである。庶民の街で、かつて銀座の「清田」で出たようなイッカン三千円もの高級トロを仕入れてみても、ネタは売れ残ってしまう。それぞれの店にはそれぞれのポリシーがのびきならず成立しているのだ。

われわれがカウンターで食べるお寿司の値段

ずし

は、いつも謎である。小笹鮓では親爺が大きな(多分五つ球の)算盤をゆっくりと弾き、勘定の現在高を把握していた。また最終的な支払いもそれなりに納得できるものだったので、安心してカウンターに陣取ることが出来た。

だが、繁華街のちょっと小粋なすし屋で、それもやや訳ありのヤングギャルなど連れていったりすると、すし屋の職人のIQ(暗算能力)と、この野郎怪しからんと勘定が上乘せされはすまいかに不安を感ずる。だからそんなとき、この店はゲソが美味しい、などと言ってみようかと、まだどのヤングギャルを連れて行くかの見当もつかないうちに、勝手に空想してみたりする。実際、ほとんど同じ程度のネタ系列を注文しても、だんだんお勘定が高くなることも経験した。こちらの妄想なのかもしれないが。

開店早々には割安で、コストパフォーマンスが当てに出来たお店でも、だんだんお値段が上がるようなこともまま経験している。それで通うのをやめたことが何度かあり、なかなか味もお値段も満足できる行き付けの店をキープする

ことはとくにすし屋の場合、難しいように思えた。

行き付けの店が何でいいかということ、魚談義を重ねているうちに、こちらの「うまい魚」「本当の魚」についての知識が豊富になってゆくことである。例えば養殖のヒラメの背中には黒い斑点があり、天然ものの肌はまっさらである。海峡の荒波にもまれて育った関アジや関サバは、波を潜り抜ける筋肉運動で身がしまったく等々。

そんな話をしながら店を鼻根にしてくれるお客さんは、すし屋の方で今日はヒラメのエンガワを握ってみましようと言っても、万に一つ断らない。だが、一現の客にいきなりヒラメのエンガワだけ要求されたら、ムニャムニャ言って断らざるを得まい。ご鼻根のお客が来たとき、エンガワがなくて失望されては、やがての商売を損じかねないからだ。

小笹ではアワビの味もなかなかのものだった。ネタは新鮮で上等であることが望ましいが、アワビは少し寝かせておいたほうがよい。経過時間と味付けはお店独特の秘伝、つまり親爺のノウハウなのである。いい仕事がしてあるなどと表現することもある。

あるとき一緒に居た家内が、アワビの味付けにどんな秘伝があるのかと、親爺に端的に聞いてみたことがあった。親爺曰く。教えてもいいが、家庭の主婦は決して教えた通りにやらないから教えられないという。

家内によれば、もっとも美味しくキンピラゴボウを作るには、笹の葉状に切ったゴボウをまず上等の日本酒で長時間煮て灰汁をとり、その煮汁を全部捨てて、あとで味を調えるらしい。だからアワビの場合も、仕入れてからある程度寝かしておいて、上等の日本酒で煮込み、そのお酒を捨てるのがノウハウらしい。だが、一般の主婦は、もったいなくて日本酒の煮汁など捨てられず、少しは残したり、別の料理に利用しようとする。そこがプロとアマの違いなのであるまいか。

つましい生活をしている主婦が、毎日、雑用に追われていると、やっていることが雑駁になる。だが、そのように簡単に原則放棄するママのおかげで、戦後の混乱期に飢え死にすることなく、われわれ小国民が生き延びられたのかもしれない、とこれは私なりの感想である。

虎の門病院からのご案内

初診時より効果的な診察ができますよう、可能でしたら他病院からの紹介状をご持参ください。紹介状をお持ちにならない場合は初診時特定療養費(本院5,250円、分院3,150円)をお支払いいただきます。

本院診療受付時間(初診)	
内科	8:30 - 10:30
小児科	8:30 - 11:00
皮膚科	8:30 - 10:30
麻酔科	13:00 - 14:30(水以外)
外科	8:30 - 11:00
脳外科	月曜～金曜 8:30 - 11:00
	月曜 13:00 - 14:30
整形外科	8:30 - 10:30
形成外科	月・火・木・金 8:30 - 10:30
産婦人科	8:30 - 11:00
泌尿器科	8:30 - 10:30
耳鼻咽喉科	8:30 - 10:30
眼科	8:30 - 10:30
歯科	8:30 - 10:30

分院診療受付時間(初診)		
	AM 8:30-10:30	PM 1:00-3:30
内科総合診療科	火(第3×)	火(第3)・水
一般内科	月・火・水・金	火・水・木・金
呼吸器科	×	金(第1・2・3・4)
肝臓科	週による	週による
消化器科	×	水
神経内科	×	月・金
腎センター(内科)	月・火・水・木	月(第1×)・火
腎センター(外科)	火・金	×
精神科	×	月・火・水・木
循環器センター	×	水(第1・2・3)
外科	火・水・木	火・金
整形外科		×
皮膚科	×	火(第2・4)
小児科	×	月・水・金
泌尿器科	×	月
歯科		

虎の門病院 本院

〒105-8470 東京都港区虎ノ門2-2-2
TEL 03-3588-1111 (代)

地下鉄銀座線虎ノ門駅3番出口 徒歩5分
車でご来院の方：有料駐車場があります
(30分：300円 患者さん割引あり)

虎の門病院 分院

〒213-8587 川崎市高津区梶ヶ谷1-3-1
TEL 044-877-5111 (代)

田園都市線梶ヶ谷駅より徒歩15分
宮崎台駅よりバス5分

さいたま診療所

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2番1
さいたま新都心合同庁舎2号館1階
TEL 048-601-1347

JRさいたま新都心駅 徒歩5分

JR埼京線 北与野駅 徒歩8分

(診療科) 内科・精神科・歯科

平日AM 9:00～11:30 PM 1:30～4:00

予告なく変更することがありますので、診療前に電話等で各科の診療の有無を確認の上、ご来院ください。

人間ドック・脳ドックに関するお問い合わせ

虎の門病院 健康管理センター

直通) 03-3560-7777

平日8:30 から 16:00まで

当院でセカンドオピニオンの提供を受けたい方へ

他の病院におかかりの患者さんで、ご自分の病状や治療方針について現在おかかりの医師以外の意見をお求めの方へ対し、当院各科専門医(部長・医長クラス)による特別相談をお受けしております。

(料金) 60分：31,500円

延長される際には、30分毎：21,000円

医療連携部 (直通) 03-3560-7823