



# ふれあい

成田日赤に関わる方々との“ふれあい”を大切に。



日本赤十字社キャラクター

ハートマークちゃん

- 睡眠時無呼吸症候群 ..... 2
- 医療現場のプロフェッショナル ..... 5
- あなたのかかりつけ医 ..... 6

放置すると危ない病気 睡眠時無呼吸症候群をわかりやすく解説

# 日中の眠気は ありませんか？

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、眠ると気道が閉塞し、呼吸が止まりやすくなる病気です。英語の頭文字を取り、通称SAS(サス)と呼ばれています。

①いびき、②日中の眠気、③熟睡感がない、④起床時の頭痛、⑤眠っている間に呼吸が止まるなどの症状が出た場合は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

SAS患者は人口の10%前後(中等症の有病率)いると推測されています。また、高齢や肥満になるほど多い傾向にあり、SASを患っている患者のうち適切な治療を受けている人は10人に1人しかいないとの統計もあります。

私がナビゲーターを務めます



担当科  
呼吸器内科

寺田 二郎 先生

千葉市出身 渋谷幕張中学高校卒業

今回は、大学病院、米国での研究、厚労省難病研究班の経験をもつ、呼吸器学会・睡眠学会専門医の寺田先生が「睡眠時無呼吸症候群」をご紹介します。



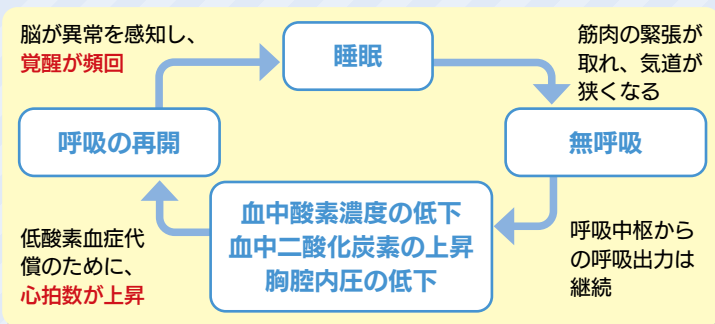
## Q どうして気道が閉塞してしまうの？

- 形態的異常：肥満に伴う気道への脂肪沈着、扁桃肥大、鼻中隔彎曲症、アデノイド、小顎症など
- 機能的異常：気道開存機能低下(神経調節)
- その他：疲労、飲酒、睡眠薬などの影響で日によって悪化

## Q SASは体の中で何が起きているの？

睡眠時は喉周囲の筋肉の緊張が無くなることにより気道が狭くなります。

無呼吸になると酸素を取り込めず二酸化炭素が吐けない状態になります。しかも、その状態で呼吸中枢からの呼吸出力は継続するため、心拍数の上昇や、脳が異常を感知し覚醒の頻回が見られます。SASは、単純に眠りだけの軽い疾患ではありません。



# 睡眠時無呼吸症候群が与える影響

## ①居眠りと運転

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、無呼吸によって眠りが妨げられます。その結果、熟睡感が無い、寝ても疲れが取れない、長時間寝ても日中の眠気が取れない、集中力・思考力・判断力が低下するなど、様々な悪影響を及ぼします。

SAS患者の交通事故リスクは健常者の2.5倍から7倍と報告され、毎年のようにSAS患者の交通事故が報道されています。その結果、2014年に道路交通法が改正され、SAS症状があるにも関わらず虚偽の回答をして免許を取得

した場合は、1年以内の懲役または30万円以下の罰金刑を受けることになりました。

すなわち、SASが疑われる眠気の自覚のある患者は、きちんと診断・治療を受けなくてはならないのです。

## ②合併症

SASは、肥満や糖尿病などの生活習慣病と深く関連し、肥満や生活習慣病の有る方ほど睡眠時無呼吸症候群の頻度が高くなります。

また、脂質代謝異常や高血圧、糖尿病は、動脈硬化を進



行させ心血管疾患を引き起こします。SASによって適切な睡眠がとれていないと身体全体に関わる生活習慣病の発生や状態の悪化に影響を及ぼすようになります。

症状として見えるのは「いびき・眠気」だけかもしれませんが、しかし、それは氷山の一角です。「大した事ない!」と放っておくと、高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病といった病気を引き起こす危険性があります。

無治療の重症OSA(閉塞性睡眠時無呼吸)は、全死亡率が3.8倍、心血管死が5.2倍との統計もあります。SASは放置すると危ない病気なのです。



# 睡眠時無呼吸症候群の診断と治療

診断から治療までの流れ >>>

- ① 外来受診 ▶ ② 自宅検査(スクリーニング) ▶ ③ 入院精密検査(PSG) ▶ ④ 結果説明 & 治療法選択

## ■ 自宅検査(スクリーニング)

簡易無呼吸検査を持ち帰り、ご自宅で検査することが可能です。現在は、高性能の携帯型睡眠評価装置でのスクリーニング検査が主流で、睡眠時の酸素濃度の低下に加え、無呼吸の状態も評価します。この検査で睡眠時無呼吸症候群(SAS)が疑われる場合は精密検査となります。



## ■ 入院精密検査(PSG)

SASが疑われる場合は、睡眠ポリグラフ(PSG)にて精密検査を行います。睡眠ポリグラフは、痛みを伴わず、寝返りや起き上がることも可能です。また、トイレに行くことも可能です。



無呼吸と低呼吸の1時間あたりの回数を、AHI(Apnea Hypopnea Index=無呼吸低呼吸指数)と呼び、AHIが5以上でSASと診断されます。

重症度はAHI 5~15が軽症、15~30が中等症、30以上が重症となります。重症となるAHI 30以上の方は2分に1回以上呼吸が止まっていることとなります。

## ■ 治療

### 軽症 (AHI 5~15)

- 生活習慣の改善(減量)

### 中等症 (AHI 15~30)

- 口腔内装置(マウスピース)
- 外科的手術(扁桃肥大などがある場合)

### 重症 (AHI 30以上)

- CPAP(AHI $\geq$ 20)

### CPAP

AHIが20以上である場合、CPAP(シーパップ=continuous positive airway pressure)で治療を行います。CPAPはご自宅で睡眠時に装着します。マスクから気道に空気を送り、圧をかけることで気道を開き正常な呼吸へと導きます。睡眠時のデータは、自動(ワイヤレス)で病院に送られます。

CPAPの継続使用により、AHIの減少や、睡眠の改善、交通事故リスクの減少、心血管イベントによる死亡率減少などの効果が認められています。

現在のところ、費用は3割負担で月4,200円程度となっています(全て保険適用:機器レンタル、管理込み)。精密検査を行わず、簡易検査のみである場合は、AHI 40以上で保険適用となります。



CPAP

### 口腔内装置(マウスピース)

SASのうち、軽症~中等症である場合やCPAPが使用できない場合に、マウスピース治療は適応とされています。



マウスピース

但し、AHIの減少についてはCPAPよりも劣ることが知られています。また、マウスピースは下顎を前に固定した状態で作成しますが、痛みや噛み合わせの異常、筋肉や関節に問題が生じていないか注意する必要があります。AHI 5以上で保険適用となります。

## まとめ

- 睡眠時無呼吸症候群(SAS)は単純に眠りだけの軽い疾患ではありません。
- 放置すると危険な疾患です。高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病など合併症に注意ください。
- 症状が出た場合は早期に病院受診をおすすめします。





## 公開健康講座のご案内

公開健康講座は当院の医師や看護師などが講師となり、地域の皆さまを対象に開催しています。

現在は新型コロナウイルス感染症対策として、定員を制限し、来場者の体温測定や手指消毒、会場内

のこまめな換気などを行い開催しています。

来場またはオンラインで参加できます。くわしくはホームページをご確認ください。

### 今後のスケジュール

開催日時	テーマ	講師	会場	申込開始
令和4年10月15日(土) 14:00～15:30	有病者の歯科治療	歯科口腔外科 部長 林 幸雄	成田市保健福祉館	9月26日～
令和4年12月3日(土) 14:00～15:30	最後まで自宅で自分らしく 過ごすために(仮)	看護部 副部長 諸岡 千賀子	赤坂ふれあいセンター	11月1日～
令和5年1月 14:00～15:30	心不全(仮)	循環器内科	赤坂ふれあいセンター	1月4日～
令和5年2月 14:00～15:30	腰痛(仮)	整形外科	赤坂ふれあいセンター	1月30日～

※テーマは変更になる場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、講演中止やオンライン開催のみに変更となる場合があります。

### 【公開健康講座】

[お問い合わせ]成田赤十字病院社会課

TEL 0476-22-2311(内線 :7508 /7502)

受付時間：平日9:00～12:00 /13:00～16:30



開院75周年

## 地域に必要・信頼・期待される病院へ



昭和23年に元海軍病院である日本医療団成田地方病院から移管された成田赤十字病院は、成田山不動尊前にあったホテル蓬莱閣を借用し、病床数100床で開設されました。

その後、昭和29年に現在地へ移転し、令和5年2月1日をもって75周年を迎えます。



開設当時の当院  
(昭和23年)



日本赤十字社は「いかなる状況下でも、人間のいのちと健康、尊厳を守る」ことを使命としています。

また、災害対策基本法の指定公共機関に規定されており、災害救助法においては、国および都道府県の救助活動に協力する義務が規定されています。

成田赤十字病院においても、開設以来さまざまな災害救護活動に職員を派遣し、その責務を果たしてまいりました。

今後も地域の皆さまに必要・信頼・期待される病院となるよう努めてまいります。

### 成田赤十字病院における主な災害救護活動

- ・ 茂原市竜巻災害(1990年)
- ・ 阪神淡路大震災(1995年)①
- ・ 東日本大震災(2011年)②
- ・ 熊本地震災害(2016年)
- ・ 房総半島台風災害(2019年)





## 看護助手(ナースアシスタント)

- チーム医療において必要不可欠な存在。
- 職員から頼られ、患者さんの笑顔もサポート!!

皆さんは看護助手(ナースアシスタント)という仕事をご存じですか。看護助手とは、患者さんが安心して療養できるよう生活環境を整えたり、看護師の診療業務に関するサポートを行う仕事です。

業務内容は、清掃介助、食事介助、排せつ介助、入浴介助、シーツ交換、車椅子移動の補助、清掃など様々な業務を担当し、チーム医療の現場においては必要不可欠な職種です。

当院で勤務する看護助手の金井さんに話を聞きました。

### ▶ 看護助手になったキッカケは？

私は元々成田赤十字病院に出入りする外部業者として勤務していました。ある日、看護助手の方から「一緒に働こうよ」と誘われたのがキッカケですね。

看護助手の方がイキイキと働く姿をずっと見てきたので、迷わず応募を決めました。

### ▶ どのような時にやりがいを感じますか？

看護師のサポートとして患者さんを観察し、声かけ、見守りを行うなど看護師と協力しながら取り組むことにやりがいを感じます。

そして患者さんの笑顔や、ちょっとしたやり取り、「ありがとう」という言葉が日々のモチベーションになっています。

### ▶ 看護助手として働いて感じたことは？

看護助手としての経験はなく無資格でしたが、院内の研修を受け、安心して日々の業務に取り組むことができました。

年に数回行われる研修では、業務の見直しや他病棟のナースアシスタントと情報共有をするなど、自身のスキルアップにもつながっています。

同じ病棟に何人も看護助手がいるので気軽に相談できる環境がとても良いですね。

### ▶ 看護助手になるには？

医師や看護師とは異なり、働くための国家資格は必要ありません。主婦や看護学生など、20代から50代まで幅広い年代の人が活躍しています。

医療関係というのはハードルが高い印象がありましたが、看護助手は未経験の方や無資格の方を歓迎しており、年齢も不問です。ほとんどの方が未経験でスタートしています。

また、赤十字職員ということもあり、給与は安定していて、賞与(年2回)や退職金、有給休暇もあります。福利厚生が充実しているので安心して働いています。

### ▶ オフの過ごし方は？

趣味の韓国ドラマを観ています。最近はウクレレにハマっていて、YouTubeを観ながら独学で演奏しています。

月に1回程度夜勤がありますが、週に2日きちんと休めますし、有給休暇もしっかり取得できます。



看護助手 金井 博子さん

#### 看護助手のある1日の業務

8:30	勤務開始 清掃介助 シーツ交換 排せつ介助
12:00	食事介助
13:00	休憩
14:00	入浴介助 リハビリ 送り迎え
17:00	勤務終了



食事介助



シーツ交換

#### 看護助手として働きませんか

看護助手として一緒に働いていただける仲間を募集しています。

現在、9割の看護助手が正職員として働いています。入職時は嘱託職員ですが業績によって正職員への登用の道が開かれています！

くわしくは、成田赤十字病院ホームページをご覧ください。



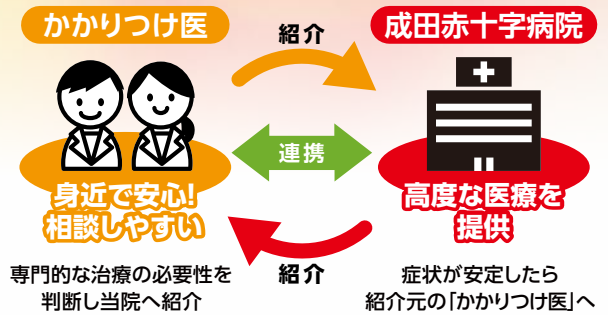
お持ちですか？

地域医療連携

# あなたのかかりつけ医

当院では、適切かつ高度な医療サービスを患者さんに提供するために「かかりつけ医」(地域の開業医)と連携しています。身近で安心な、相談しやすい「かかりつけ医」をもちましょう。

※当院では、内科、外科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、脳神経内科、歯科・口腔外科、整形外科、緩和診療科の初診は、紹介状をお持ちの患者さんのみとなります。



たつおか

## 龍岡クリニック

私ども、龍岡クリニックは平成4年富里市七栄に開設し、内科・小児科・循環器科・呼吸器科、消化器内科、整形外科と幅広く診療を行っています。

内科では認知症の方の相談もお受けしており、小児科では予防接種、乳児検診や育児・発達に関する相談も承っております。

当クリニックでは巡回健診や院内健診にも力を入れており、患者様が初期医療の段階で予防に努められるよう提案しております。

当院での治療が困難な患者様は成田赤十字病院に紹介させていただき、患者様にとって最善の治療が受けられるよう各科の先生方と連携させていただいております。

また、当クリニックには介護老人保健施設、病児保育室、包括支援センターや認知症初期集中支援チーム等も併設しており、お子様からお年寄りまで地域の皆さまから信頼される医療・介護サービスの提供を行っています。



龍岡 達子 院長 龍岡 穂積 理事長



**診療メモ**  
〒286-0221 千葉県富里市七栄653-73  
TEL 0476-92-6970

**診療科目** 内科・小児科・循環器科・呼吸器科、消化器内科、整形外科

**診療時間** 午前 9:00～12:00  
午後 15:00～18:00

**休診日** 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日、お盆、年末年始

## ハヤシダ歯科医院

成田市玉造に歯科診療所を開設して36年、当時の成田ニュータウンは住民全体の年齢構成は若く子どもたちが多くて、成田市の中においても発展途上のイケイキとした町でした。

現在では、私の診療所周辺住民の平均年齢は高齢化し、訪れる患者の年齢も中高年以上、幼児・小学生・中学生・高校生などのいわゆる「子どもたち」が訪れる事は極めてまれな状況になりました。次々と開設される新しい歯科診療所に若い

患者はお任せし、対応困難な歯科疾患・症例については、成田赤十字病院口腔外科に依頼していきたいと考えております。

私は自分と同じ、あるいは上の年齢の患者に日々向き合い、歯周病・虫歯の治療と予防、歯を失ってしまったところに義歯を作製して、食べ物を口から摂取できるようにするなどの歯科医療を続けていきたいと考えております。



**診療メモ**  
〒286-0011 千葉県成田市玉造7丁目24-1  
TEL 0476-27-8548

**診療科目** 歯科、歯科口腔外科

**診療時間** 午前 9:30～12:30  
午後 14:30～18:00

**休診日** 木曜、日曜、祝日  
\*完全予約制



林田 弘毅 院長

### 成田赤十字病院基本理念

赤十字の基本理念に基づき、患者さんの権利と医療人としての倫理を守り、医療の質の向上と患者さん中心の「こころあたたかい医療」の実践に努めます。

成田赤十字病院 広報誌 ふれあい 2022年10月号

〒286-8523 千葉県成田市飯田町90-1

TEL.0476-22-2311(代) <https://www.narita.jrc.or.jp/>



### 成田赤十字病院基本方針

1. 地域の皆様から信頼される病院を目指します。
2. 救急医療の充実、安全でより高度な医療の提供に努めます。
3. 地域の医療・福祉との連携強化に努めます。
4. 国内外の医療救援活動に積極的に参加します。
5. 健全な経営と働きがいのある病院を目指します。
6. 赤十字病院グループの一員として赤十字活動の普及に努めます。