



Dr. 佐々尾の健康カルテ

「熟睡できない」「日中眠くなる」といったことが多い方はいませんか？「寝られないから」と病院で睡眠薬をもらって満足しているという方は危ないかもしれません。一言に「寝られない」といっても原因は様々です。

その原因の1つに「睡眠時無呼吸症候群」があります。「寝ている間に呼吸が止まっているよ」「いびきがひどい」と言われたことがある方は、その可能性がります。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が繰り返して止まってしまう病気です。無呼吸は10秒以上呼吸が止まることで、無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上起こります。睡眠中に空気の通り道である気道が閉塞することで無呼吸が起こります。眠りが浅くなってしまったり、熟眠感が得られず、日中の眠気が起こります。

無呼吸の時には身体の中は酸素不足になります。これにより高血圧となり、脳卒中や心筋梗塞の原因となることがあります。日中の眠気があれば、交通

事故を起こす危険も高くなります。

診断には、ポリソムノグラフィという検査があります。身体にセンサーを取り付けることで、睡眠中の脳波や呼吸状態、眼や筋肉の動きなどを測定し、睡眠の深さや無呼吸の回数など詳細に評価できます。道立羽幌病院でも1泊入院することにより実施することが可能ですので、気になる方は受診ください。

治療は、まず肥満がある方はやせることです。首回りの脂肪などが空気の通り道をふさいでしまうためです。寝る姿勢をうつぶせや横向きなどにすることも有効です。ただ、必ずしも肥満の方ばかりではありません。女性には閉経後にホルモンバランスが変わることにより起こりやすくなります。睡眠薬を出されている場合、睡眠薬が無呼吸の原因となるため「眠れない」「睡眠薬は危険で、睡眠時

無呼吸症候群ではないことを確認することが重要です。機械を用いて気道に空気を送り、呼吸を維持する方法もあります。

（北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師）

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成31年3月分外来診療体制】

		月	火	水	木	金	応援医師等	受付時間
午前	予約優先	○	○	○		○	◎は消化器 佐々尾医師 ◎は呼吸器 ◎は禁煙外来 重原医師 (*1日・15日完全予約)	8:00~11:00
	予約制	○	○	○	○	○	(第4水曜日 27日は休診) ◎は循環器 (*第4水曜日 27日) 留萌市立病院 高橋医師	
	予約外	○	○	○	○	○	札幌医大 木村教授 (13日予定) *変更となる場合もあります	8:00~11:00
	予約制		○				引野医師 (5日)	※予約制
	予約優先	○			○		覚田医師 (11日)・大野医師 (14日)	8:00~11:00
午後	予約制	○					阿部医師・佐々尾医師 (完全予約)	13:30~15:00
	予約外					◎	◎は呼吸器・禁煙外来 重原医師 (*1日・15日完全予約)	13:30~15:00
	予約外	○	○		○		(4日・5日・7日・11日・12日・14日・18日・19日・25日・26日・28日)	13:30~15:00 (12日・26日は内科のみ)
	予約制		○				渡部医師 (12日・26日)	※完全予約制
小児科		○	○	○	○		旭川医大 井上講師 (11日・25日予定) *変更となる場合もあります	8:00~11:00 13:00~15:00
婦人科 (毎週火曜日)		○					金野医師	8:00~11:00 13:30~15:00
眼科 (毎週火曜日及び第1・3水曜日)		○	○				旭川医大より	※全日完全予約制
泌尿器科 (毎週木曜日)					○		札幌医大より	8:00~10:30
耳鼻咽喉科 (第1・3水曜日)			○				札幌医大より (6日・20日)	※完全予約制
皮膚科 (毎週金曜日)					○		札幌医大より	8:00~11:00
巡回診療	上築集会所：第1火曜日 (5日) / 中央老人寿の家：第1木曜日 (7日)							14:30~15:30
人間ドック・特定健診	人間ドック：毎週水・木曜日 / 特定健診：月~金曜日							※予約制

注1 外科と整形外科の外来は、午前は緊急性のある方のみ受付となり、定期受診や関節注射は午後となります。

注2 内科と外科・整形外科を同日受診希望の方は、同日の内科の午後外来を予約できます。

注3 応援医師等は変更されることがあります。実際に受診される場合は事前に病院までお問い合わせください。

***札幌医大木村教授の総合診療は、希望された方全てへの診療はできない場合があります。**

☎お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060