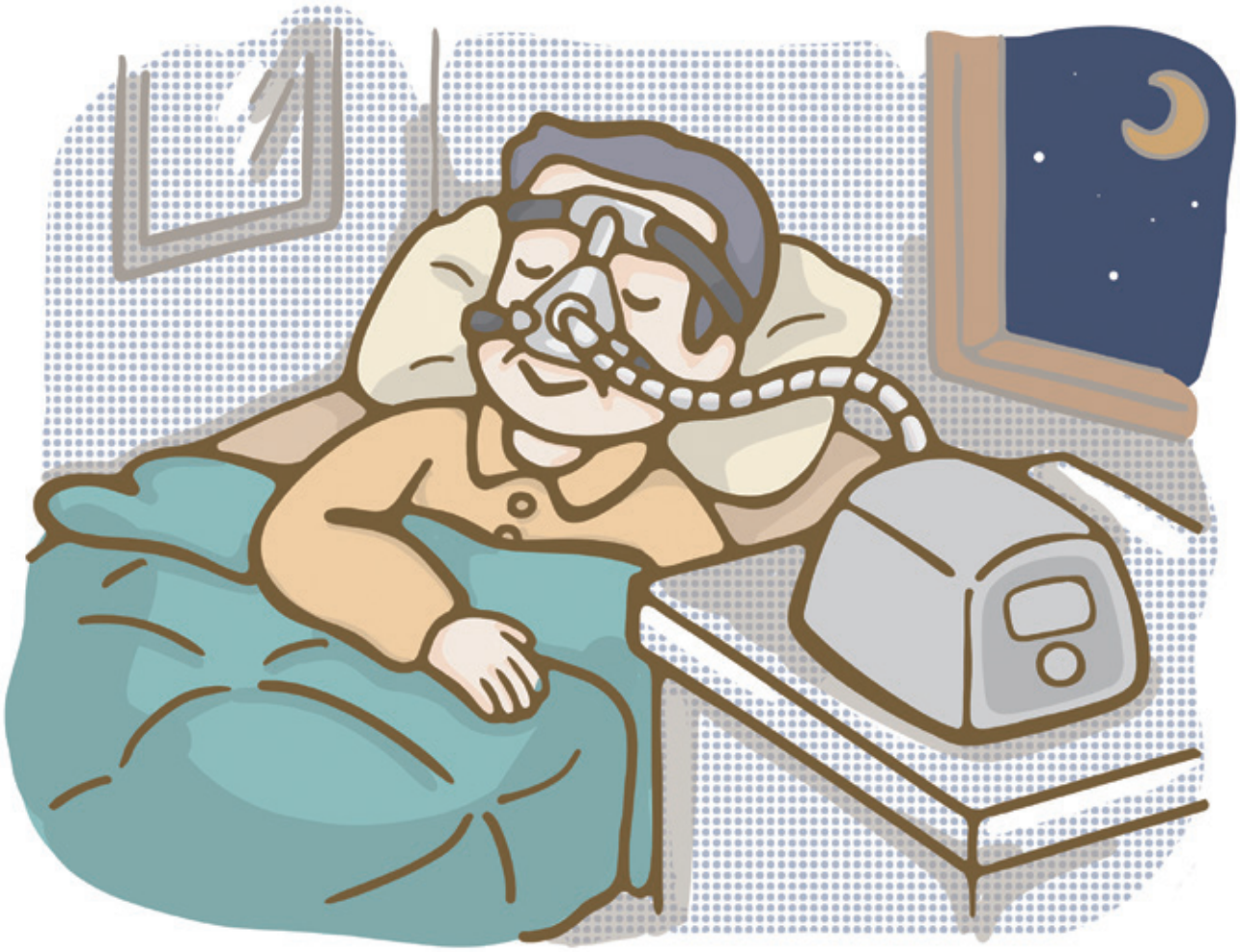
健康たうん

2026年11月
秋
Vol.92
ご自由に
お持ちください

発　行／社会医療法人 平成醫塾　　編　集／広報企画委員会

テーマ　睡眠時無呼吸症候群
医 局　睡眠時無呼吸症候群について知っていますか?
検査科①　当院での検査について
検査科②　CPAP治療について
看護部　睡眠時無呼吸症候群（SAS）の治療を支える看護師の役割
地域連携室　CPAP治療の費用っていくらかかるの?
裏表紙　院内感染対策室より『冬に気を付けたい感染症と対策』



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。

社会医療法人 平成醫塾

睡眠時無呼吸症候群について知っていますか？

「いびきがうるさい」だけではありません。放置しないでほしい睡眠の病気

苫小牧東病院　医局 医師
今澤 雅子



「いびきが大きいと言われる」「朝起きても疲れが取れない」「昼間、眠くて仕方がない」――そんな症状はありませんか？

睡眠時無呼吸症候群（ＳＡＳ）は、眠っている間に呼吸が何度も止まったり弱くなったりする病気です。決して珍しい病気ではなく、本人が気付かないまま長年過ごしていることも少なくありません。

睡眠中に何が起こっているの？

睡眠時無呼吸症候群の多くは、舌や喉の周囲の組織によって空気の通り道である気道が狭くなる「閉塞性睡眠時無呼吸症候群（ＯＳＡ）」です。

眠っている間に気道がふさがると、呼吸が止まり、血液中の酸素が低下します。すると脳が「呼吸をしなければ」と反応して、短時間目を覚ますことで再び呼吸が始まります。

この「呼吸が止まる→酸素が下がる→呼吸が再開する」という状態を一晩に何度も繰り返すため、本人は十分に眠っているつもりでも、睡眠の質が低下してしまいます。

こんな症状はありませんか？

代表的な症状は「大きないびき」です。ただし、いびきをかかない人でも睡眠時無呼吸症候群になることがあります。

特に注意したいのが、

・家族から「寝ている間に呼吸が止まっている」と言われる
・大きないびきの後に、息苦しそうに呼吸を再開する
・朝起きたときに頭痛がする
・起床時に口が乾いている
・日中に強い眠気がある
・集中力や記憶力が低下したと感じる
・夜中に何度もトイレに起きる
・十分寝ているはずなのに疲れが取れない

といった症状です。

特に「いびきや無呼吸は自分では気付きにくい」という点が、この病気の特徴です。家族から指摘されたことがある方は、一度検査を受けてみることをおすすめします。

なぜ治療が必要なの？

睡眠時無呼吸症候群は、単に「いびきの病気」ではありません。

無呼吸による酸素不足や睡眠の分断が繰り返されることで、体には大きな負担がかかります。高血圧、心臓病、脳卒中などとの関連が知られており、重症の場合には日中の強い眠気によって交通事故などにつながる危険もあります。

また、睡眠不足によって仕事や家事の能率が落ちたり、集中力が低下したりすることもあります。

「年齢のせい」「疲れているだけ」と思っていた症状が、実は睡眠時無呼吸症候群によるものだった、というケースも少なくありません。



どんな人がなりやすい?

肥満は代表的な危険因子ですが、太っていない人でも発症します。顎が小さい、舌が大きい、扁桃が大きいなど、生まれつきの骨格や気道の形が関係する場合もあります。

また、年齢とともに発症しやすくなり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある方にも多くみられます。

「痩せているから大丈夫」とは限りません。

検査は意外と簡単です

「検査は大変そう」と思われる方もいるかもしれませんが、多くの場合、まずは自宅でできる簡単な検査から始められます。

専用の機器を付けて一晩眠り、睡眠中の呼吸状態や血液中の酸素の変化などを調べます。

検査結果から睡眠時無呼吸症候群が疑われた場合には、より詳しい睡眠検査を行うこともあります。

治療にはどんな方法がある?

治療方法は重症度や原因によって異なります。

代表的な治療が「CPAP(シーパップ)」です。睡眠中に専用のマスクを装着し、機械から空気を送り込むことで気道が閉塞するのを防ぎます。

そのほか、減量、飲酒習慣の見直し、睡眠姿勢の工夫、マウスピースなどが有効な場合もあります。鼻や扁桃などに問題がある場合には、耳鼻咽喉科での治療が検討されることもあります。

重要なのは、「自分に合った治療を選ぶ」ことです。

皆さんへ

睡眠時無呼吸症候群は、本人が病気だと気付いていないことが少なくありません。

「家族にいびきを指摘された」
「寝ている間に呼吸が止まっていると言われた」
「昼間の眠気が強い」
「朝から疲れている」

このようなことがあれば、一度医療機関に相談してみましょう。特に、強い眠気がある方は、車の運転などの際には十分な注意が必要です。

睡眠は、毎日の健康を支える大切な時間です。「よく眠れないのは年齢のせい」とあきらめず、気になる症状があれば受診してください。

睡眠時無呼吸症候群は、適切な検査と治療によって改善が期待できる病気です。

苫小牧で暮らす皆さんが、毎晩しっかり眠り、日中を元気に過ごすために――。まずは「自分は大丈夫かな?」と振り返ることから始めてみませんか。





当院での検査について

苫小牧東病院　検査科 科長 臨床検査技師 **伊藤 智章**

睡眠時無呼吸症候群の検査には「簡易検査」と「精密検査」があり、当院では簡易検査を行っております。

簡易検査は無呼吸の可能性を探るスクリーニング検査であり、結果によっては専門病院での精密検査を紹介する場合もあります。

簡易睡眠時無呼吸検査（SAS検査）は、携帯型の装置を就寝時に装着し、睡眠中の呼吸状態や心拍数、酸素飽和度などを調べます。

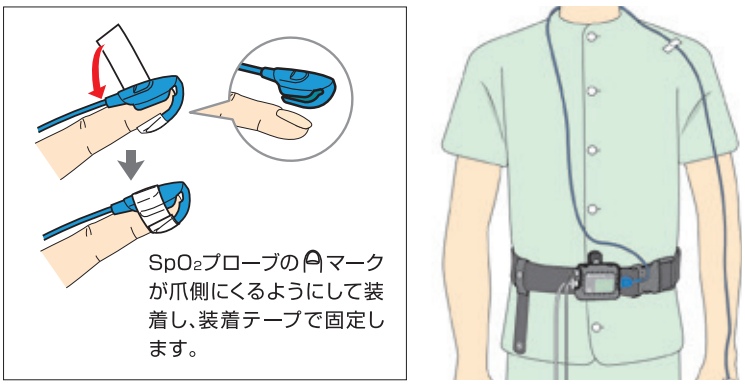
SAS検査は、ご自宅に検査機器をお持ち帰りいただき、患者さん自身で検査装置を装着し、普段どおりのリラックスした状態で検査をして、翌日機器を返却していただきます。検査することになりましたら、検査器材を実際に手に取りながら、検査の説明をさせていただきます。

検査装置の装着の手順としては、まず、記録器本体と、呼吸によるお腹の動きを感知する装置を腹部にベルトで巻きます。次に、血液中の酸素飽和度（SpO_2）を測定する機器を、利き手ではない方の手の指先に付けます（図1）。鼻での呼吸状態を調べるために、チューブ（カニューレ）も装着します（図2）。各装置を記録器本体に接続すれば、検査の準備は完了です（図3）。

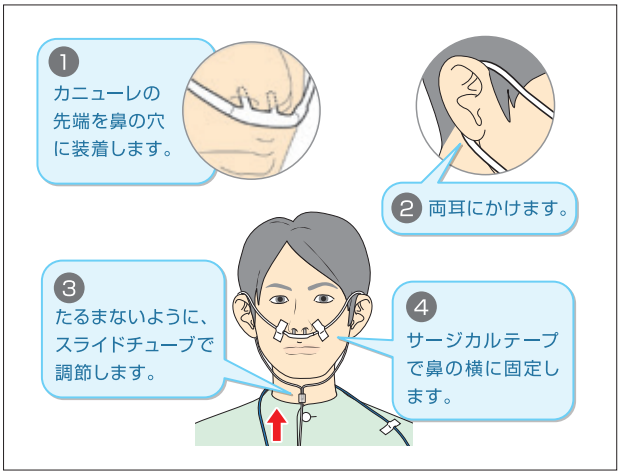
あとは、就寝前に機器の電源を入れ、起床後に切っていただくだけです。夜中にトイレへ行くときも、機器を付けたままで構いません。

SAS検査の結果は、AHI（無呼吸低呼吸指数）で表し、睡眠1時間当たりの無呼吸や低呼吸（呼吸が浅くなる状態）の頻度を測定しています。これに加えて、日中の眠気などの自覚症状がある場合に睡眠時無呼吸症候群と診断され、AHIが5回以上15回未満で軽症、15回以上30回未満で中等症、30回以上で重症とされています。

●図1



●図2



●図3





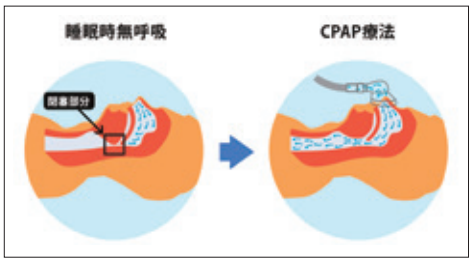
CPAP治療について

苫小牧東病院　検査科　主任　臨床工学技士　**児子 晃子**



CPAP治療とは、主に閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSA）に対して行われる治療法です。OSAの方は睡眠中に空気の通り道である上気道が狭くなり（図1）、自分では気付かないうちに呼吸が止まったり弱くなったりする状態が繰り返されています。中等症以上の睡眠時無呼吸症候群に対してはガイドラインに基づき、治療の第一選択としてCPAP治療をおすすめしています。

●図1



●図2



CPAP治療の実際

睡眠中に図2のような専用のマスクを鼻や口に装着します。この機器からは、呼吸に合わせて一定の圧力で空気が送り込まれます。空気の圧力によって睡眠中の気道を広げ、無呼吸や低呼吸、いびきなどを改善します。治療中は呼吸が安定することで、睡眠の質の向上や日中の眠気の軽減が期待できます（図3）。

●図3



CPAP治療の注意点

治療開始直後はマスクの圧迫感や空気の漏れ、鼻づまり、口や鼻の乾燥などにより、寝にくさを感じることがあります。これらの症状は、マスクの種類や装着方法、空気の加湿などを調整することで改善できる場合があります。

CPAP治療の費用

3割負担の場合、毎月5000円前後の費用がかかります（再診料、機器管理料などを含む）。マスクなどの消耗品交換費用もここに含まれます。

最後に、CPAP治療を快適に続けるためには定期的な受診が必要です。睡眠中のデータを受診時にお渡ししますので、医療スタッフと一緒にご確認ください。治療において気になる症状や体調の変化などがあればお気軽にご相談ください。

睡眠時無呼吸症候群（ＳＡＳ）の治療を支える看護師の役割

苫小牧東病院　外来 主任 看護師　**笹谷 美佳**

睡眠時無呼吸症候群（ＳＡＳ）は、睡眠中に何度も呼吸が止まったり浅くなったりする病気です。「いびきが大きい」「寝ても疲れが取れない」「日中に眠気が強い」といった症状が見られ、放置すると高血圧や心筋梗塞、脳卒中などの循環器疾患のリスクが高まることが知られています。

当院では自宅で行える簡易検査や精密検査を実施し、その結果をもとに治療方針を決定しています。中等症から重症の方にはＣＰＡＰ治療を行います。これは就寝時にマスクを装着し、空気を送り込むことで気道の閉塞を防ぐ治療です。

ＣＰＡＰ導入時に、患者さんが安心して治療を開始できるよう、看護師が支援しています。

初めての装着では「息苦しくないか」「眠れるのか」と不安を抱く方が多くいらっしゃいます。看護師はその思いに寄り添いながら、顔に合ったマスクを選び、圧迫感や空気漏れ、皮膚トラブルの有無を丁寧に調べます。

また、鼻や口の乾燥への対処、機器の操作方法、日々のお手入れについても分かりやすく説明し、安心して在宅療養へ移行できるよう支援します。

ＳＡＳの治療には、生活習慣の見直しも大切です。体重が増えすぎないように気を付けること、禁煙すること、寝る前の飲酒を控えることも症状の改善につながります。ご家族にもいびきや呼吸の様子を見守っていただくことで、治療の継続を支える大きな力になります。

外来では、ＣＰＡＰの使用状況や治療効果を確認し、困りごとや不安について相談を受けながら継続的に支援しています。ＳＡＳの適切な治療を続けることは睡眠の質を高めるだけでなく、日中の活動性や生活の質の向上につなげることも期待できます。

「いびきくらい大丈夫」と思わず、気になる症状があればお気軽にご相談ください。患者さんが安心して治療を継続し、健康な毎日を送れるよう、私たち看護師はこれからも一人一人に寄り添っていきます。





地域連携室からのお知らせ

「CPAP治療の費用っていくらかかるの？」



苫小牧東病院　地域医療部 部長 社会福祉士 **小川 雅子**

CPAP（持続陽圧呼吸療法）は、一定のAHI（無呼吸低呼吸指数）の基準を満たした睡眠時無呼吸症候群（SAS）に対して健康保険が適用されます。治療機器のレンタル費用・定期診察料が保険の対象となり、自費診療ではありませんのでご安心ください。

保険適用の条件として、月に1回以上の定期受診（対面またはオンライン）が義務付けられています。これは、CPAPの使用状況を確認し、マスクを合わせたり、圧力設定の調整を行うためです。月に1回の受診なしにCPAP機器を継続してレンタルすることは保険上できませんので、必ず受診してください。

毎月の自己負担額について

毎月の費用は、①CPAP機器のレンタル料 と ②診察・管理料 の合計です。実際の窓口負担は、加入している健康保険の自己負担割合（1割・2割・3割）によって異なります。

自己負担割合	毎月の目安（機器＋管理料）	主な対象
3割負担	約4,000円/月	75歳未満の多くの方
2割負担	約3,000円/月	75歳以上で一定以上の所得がある方など
1割負担	約1,500円/月	75歳以上の方・低所得の方など

費用に含まれるもの・含まれないもの

上の表に含まれるもの：CPAP本体や加湿器（機種によっては別途）のレンタル費用・月1回の管理診察料

別途かかる可能性があるもの：初診料・再診料・検査費用・マスクなどの消耗品交換（フィルター・クッションなど、保険内で一定期間ごとに交換可）

かからないもの：機器の故障修理費（レンタルのため）

※全日本トラック協会など、保険者で助成制度を設けている場合もありますので、ご自身が加入している保険者への確認をおすすめします。

院内感染対策室より

冬に気を付けたい感染症と対策

苫小牧東病院　感染管理認定看護師 **嶋倉 昌貴**



①インフルエンザ　症状:発熱・頭痛・倦怠感・筋肉痛・せき・鼻水など

今年は、インフルエンザ流行の始まりが9月と早く、対策も早めに行う必要があります。発症予防や重症化防止のために、ワクチンの接種はとても重要です。お近くの医療機関にご相談の上、接種をご検討ください。ワクチンの効果は、個人差はありますが、4カ月程度とされています。早めに接種すると、予防効果が薄れる時期も早まる可能性があるので、日々の手洗い・うがいやマスクといった対策をより一層重視していくことが大切です。また、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を取ることで免疫力を高めるのも大切な対策になります。



②新型コロナウイルス　症状:発熱・せき・倦怠感・吐き気・下痢・味覚障害など

皆さん、新型コロナを覚えていますか？　今ではめっきり聞かなくなった印象ですが、現在でも感染は発生しており、医療機関ではポピュラーな感染症の一つです。換気のしにくい場所で多数の人が集まると、すぐに感染が広がるのが新型コロナの特徴です。北海道はこれから寒い冬を迎えて、室内で過ごす時間が長くなるので、新型コロナの感染リスクも高まります。手洗い・うがい・マスクはもちろん、換気やよく触る場所の拭き掃除も大切ですので、心掛けましょう。対象年齢の方は、予防接種の助成を受けられますので、お近くの医療機関にご相談ください。

③ノロウイルス　症状:嘔吐・下痢・脱水

冬に流行する感染性胃腸炎の代表格が、ノロウイルスです。冬の北海道はおいしい物がたくさんありますが、そこにウイルスが潜んでいる危険性があります。生鮮食品（特にカキ）の管理に十分注意し、よく加熱して召し上がることをおすすめします。また、調理をする前にはしっかり手を洗いましょう。嘔吐や下痢の症状が出てノロウイルスが疑われる場合は、吐しゃ物や便にもウイルスは多量にいるため、処理する人は必ず手袋・マスク・エプロンを着用してください。吐しゃ物が乾燥するとウイルスが空気中に舞い上がるので、窓を開けて換気しながら処理してください。また、吐しゃ物で汚れた場所は、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた液で拭くことで、ウイルスを除去できます（ノロウイルスは、アルコールが効かないので注意!）

運営施設

社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院
〒053-0054
苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL(0144)55-8811　FAX(0144)55-8822
E-Mail:heiseiizyuku@tomahigashihsp.or.jp

社会医療法人平成醫塾
あびら追分クリニック
〒059-1911
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL(0145)25-2531
FAX(0145)25-2239

訪問看護リハビリステーション 和来る
〒053-0054　苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL(0144)61-1205　FAX(0144)61-1206

苫小牧市明野地域包括支援センター
〒053-0054　苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL(0144)53-4165　FAX(0144)53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園
〒053-0054　苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX(0144)84-7670

※本誌掲載の写真は、すべてご本人許可のもと使用させて頂いております。本誌の一部、または全部を許可なく、複写、複製することはご遠慮願います。