

親愛通信

Shin'ai Communication

2025

Vol.6

特集

SPECIAL FEATURE

「日中に眠い、疲れる」その症状は 睡眠時無呼吸症候群かも

P2…「日中に眠い、疲れる」その症状は

睡眠時無呼吸症候群かも

P4…まずはかかりつけ医に相談しましょう。

P6…お家で簡単！みんなの医学

食後血糖値予防におすすめのレシピ

ヨーグルトで簡単ティラミス

P7…Viewアレルギー39

栄養相談を実施しています



特集

SPECIAL FEATURE

高血圧や心血管障害、脳卒中などの合併症を引き起こす可能性も…

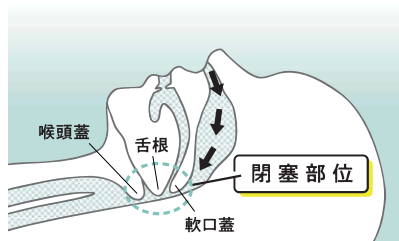
「日中に眠い、疲れる」その症状は睡眠時無呼吸症候群かも

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは？

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは睡眠中に呼吸が止まる、または浅く・弱くなることで十分な睡眠をとることができずに日常生活にさまざまな障害を引き起こす疾患です。夜間の繰り返される無呼吸で、血液中の酸素濃度が低下し、無呼吸ごとに中途覚醒が発生し、身体の悪影響を及ぼすとともに睡眠を妨げ日中の眠気を増加させます。

SASの原因は？

SASで最も多いのが上気道（空気の通り道）が睡眠中に塞がるまたは部分的に狭くなることで起こる閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (OSAS) です。①筋力の低下（加齢）、②舌が重い（肥満）、③扁桃肥大、顎が後退している（形態的問題）などの理由で、気道がふさがったり、狭くなり、いびきや無呼吸が発生しやすくなります。いびきをかくということは上気道が狭くなっている証拠といえます。



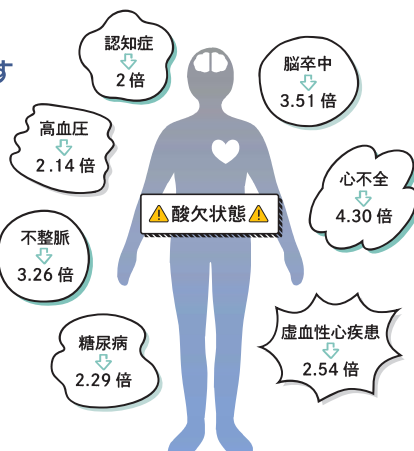
どんな人がなりやすいか？

肥満傾向（BMIが25以上）にある40-60歳代の男性に多く、女性では閉経後に増加します。しかし日本人は肥満がなくても顔面の形態的問題からOSASを発症しやすいと言われています。（30%の人はBMIが25未満）

SASは様々な病気につながります

OSASになると体は睡眠中に酸欠状態になり、少ない酸素を全身にめぐらすため心臓や血管に負担がかかります。この状態が長く続くと、高血圧や糖尿病などさまざまな生活習慣病の合併症を引き起こす可能性があります。年齢が増加すると循環器系疾患（心不全、虚血性心疾患、不整脈）、脳卒中、認知症のリスクが増加します。

心不全患者さんにおいては76%と高頻度にOSASを合併していると言われています。



SASにはこんな症状があります



SASがもたらす社会的影響

OSASによる日中の眠気のために、交通事故や災害事故を起こす危険性が高くなります。2003年2月26日に、山陽新幹線の運転手が居眠り運転を起こす事例がありました。その後の検査により運転手がOSASであることが判明し、OSASへの注目が集まるようになりました。

また生活の質 (QOL) を調査した結果、OSAS患者さんのうち軽症～中等症では「活力」が障害されており、重症ではさらに広い項目のQOLが障害されること、また本人のみならずベッドパートナーのQOLも障害されることが報告されています。

下記の診療科で
診察は行っていますが

- 呼吸器内科
- 循環器内科
- 耳鼻咽喉科 など

自分はSASかも？ 家族がSASかも？ と思ったら。

まずはかかりつけ医に相談しましょう。

どんな検査をするの？

SASの診断には簡易検査と精密検査の2種類があります。どちらの検査も自宅で行うことができますが、精密検査は一泊入院で行う場合もあります。

エプワース眠気尺度

合計点が11点以上だと睡眠時無呼吸症候群の疑いが強いと考えられます。

4段階で回答 0点：決して眠くならない 1点：まれに眠くなる 2点：時々眠くなる 3点：眠くなる事が多い

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| Q1. 座って読書をしている時 | Q5. 午後に、横になって休憩をとっている時 |
| Q2. テレビを見ている時 | Q6. 座って人と話している時 |
| Q3. 人が大勢いる場所で座っている時(例：会議中・劇場など) | Q7. お酒を飲まずに昼食後、静かに座っている時 |
| Q4. 他の人が運転する車に、休憩なしで1時間以上乗っている時 | Q8. 自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間、止まっている時 |

合計 点

簡易検査

簡易型アブノモニターと呼ばれる装置で血中の酸素濃度と呼吸状態の検査を行います。1時間あたりの呼吸障害指数(RDI)を測定します。



RDIが
40以上

簡易型アブノモニターでSASが疑われた場合、ポリソムノグラフィー(PSG)と呼ばれる精密検査が行われます。

精密検査

さらに脳波や筋電図も測定し1時間あたりの無呼吸・低呼吸指数(AHI)を測定します。SASの重症度を判定し、病状に応じた適切な治療を検討することができます。



AHIが
20以上

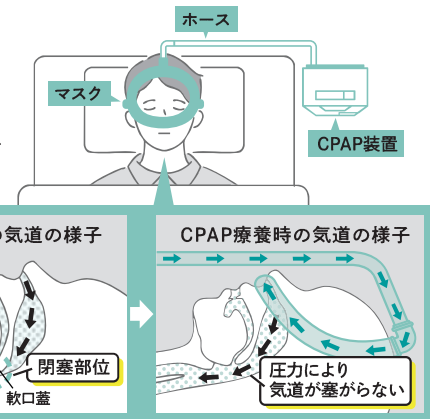
シーバップ
CPAP 治療

SASと診断された。どんな治療をするの？

検査の結果、軽症～中等症の場合はダイエットや飲酒の制限、マウスピースなどの口腔内装置を用いる場合がありますが、重症の場合は持続陽圧呼吸療法(CPAP)を行います。

CPAPを適切に行うことで上気道の閉塞を解除し、呼吸が楽にできるようになり、睡眠中のいびきや無呼吸が減少し、SASによる症状の改善が期待できます。SASが原因で血圧が上昇している場合においてはCPAPにより降圧作用があることも報告されています。

CPAPは検査を行い、一定の基準を満たせば健康保険の適用になります。



最後に

睡眠時無呼吸症候群は睡眠障害の中でも最も多くみられ、十分な睡眠をとっていても、実際には睡眠による休息が得られていない疾患です。

しかし検査を受け、正しい治療を行っていただければ健常人と変わらない日常生活を送ることができます。

いびきや眠気が気になる方、ご自身の睡眠に不安を感じる方は、健康維持のためにもお早めに当院外来へご相談ください。

(診療科)

検査をご希望の方は、まずは下記呼吸器内科のホームページをご覧ください。

※ホームページでは、各クリニックの現在の診療日、診療時間を記載しています。

なお、諸事情により診療時間の変更や医師が不在になる場合もございますので、検査及び診察をご希望の方は、お電話にてご確認をお願いいたします。

医療法人親愛 天神クリニック
MEDICAL CORPORATION SHIN-AI TENJIN CLINIC
■呼吸器内科
診療時間／月曜、水曜、木曜
9:00～11:30 13:00～16:00



☎092-721-3571

オプション検査のお問合せ：音声ガイダンス①
外来診療のお問合せ：音声ガイダンス②

医療法人親愛 ステーションクリニック
MEDICAL CORPORATION SHIN-AI STATION CLINIC
■呼吸器内科
診療時間／火曜 9:00～11:30 13:00～16:00
金曜 9:00～11:30



☎092-441-5446

オプション検査のお問合せ：音声ガイダンス①
外来診療のお問合せ：音声ガイダンス②

お家で簡単！みんなの医学

最近話題の「食後高血糖」は、糖尿病だけではなく
糖尿病予備軍においても重要な指標の一つとして注目されています。

食後高血糖とは？

食後にだけ、血糖値が通常よりも高くなる状態が続くことです。インスリンの分泌量が少なくなったり、効きが悪くなったりすることで起こり、将来的に糖尿病やその他様々な病気にも影響することがあります。

食後高血糖によって発症リスクが高くなる病気

①糖尿病（糖尿病性網膜症・腎症） ②がん ③動脈硬化→脳卒中・心筋梗塞

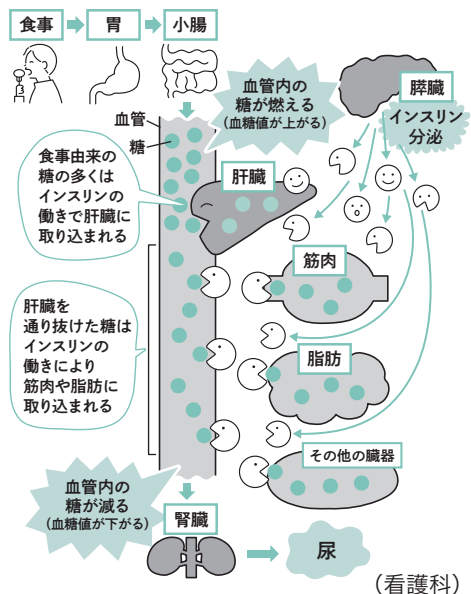
食後高血糖を起こしやすいライフスタイル

- ☒ 朝食をぬく
- ☒ 運動をしない
- ☒ 炭水化物の重ね食い
- ☒ 遅い時間に夕食を食べ、すぐに寝る
- ☒ 外食が多く、野菜不足
- ☒ 早食いをする
- ☒ 夜に甘いものを食べる

糖尿病になり始めの段階では、空腹時血糖値が正常値であっても、「食後高血糖」が見られることがあります。上記にあてはまる人は、日頃から「食事」や「運動」に注意しながら生活しましょう。

食後高血糖を予防する「食事」・「運動」

- よく噛んでゆっくり食べる
- 食べる順番：野菜⇒タンパク質⇒炭水化物
- 炭水化物の重ね食いを避ける ●食後に軽い運動をする
- 欠食を避ける ●低GI食品を選ぶ



デザートで血糖コントロール？ 食後血糖値予防におすすめのレシピはこちら



ヨーグルトで簡単ティラミス

ホエイ+雑穀+カカオが血糖値の上昇を防ぐ！

材料

水切りヨーグルト… 400g 1パック分
約6～8時間で約200g
ココアパウダー……………少々
五穀ビスケット……………2枚
コーヒー……………お好みで
フルーツ……………お好みで

作り方

- ①ヨーグルトを水切りする。時間がなければギリシャヨーグルトで代用OK。
- ②五穀ビスケットをコーヒーに浸す。（お好みの時間）
- ③グラスを準備し、ビスケット、ヨーグルト、お好みでフルーツの順番で、グラスいっぱいになるまで重ねる。
- ④グラスがいっぱいになったら、最後にヨーグルトを平らにしココアパウダーを振る。



水切りヨーグルトを作った時に出的ホエイは、炭酸水とはちみつを加えるとさっぱり美味しくいただけます。



デザートで
血糖対策できるの？

Viewアレルギー39

多くのアレルゲンを一度に調べられる、アレルギーの血液検査

39種類のアレルゲンに対するアレルギーの血液検査です。アレルギー検査はアレルギー症状を引き起こしている可能性のあるアレルゲンに対する抗体量を調べます。



アレルギー症状が疑われる症状

- ☒ 掃除、衣替えをすると目のかゆみ、くしゃみ、鼻水が出る
- ☒ 決まった季節に目のかゆみ、くしゃみ、鼻水が出る
- ☒ 肌が乾燥しやすく、湿疹がでやすい、荒れやすい
- ☒ 息苦しい時や咳が長時間続くことがある
- ☒ 食べ物を食べた後、お腹が痛くなることがある、蕁麻疹が出る
- ☒ 果物や野菜を食べると口の中やのどがピリピリ・イガイガする

Viewアレルギー39の構成アレルゲン

吸入系・その他				植物系			
室内塵	ヤケヒョウダニ、ハウスダスト	イネ科植物	カモガヤ、オオアワガエリ	卵	卵白、オボムコイド	肉類	鶏肉、牛肉、豚肉
動物	ネコ皮膚、イヌ皮膚	雑草	ブタクサ、ヨモギ	牛乳	ミルク	魚類	マグロ、サケ、サバ
昆虫	ガ、ゴキブリ	真菌	アルテニア(ススカビ)、アスベルギス(コウジカビ)、カンジダ、マラセチア(属)	穀類	小麦、ソバ、米	果物	キウイ、リンゴ、バナナ
樹木	スギ、ヒノキ、ハンノキ(属)、シラカンバ(属)		ラテックス	甲殻類	エビ、カニ	その他	ゴマ
		職業性		豆類	大豆、ピーナッツ		

青文字はアレルギー物質を含む食品の表示義務・推奨食品に関連する項目です。

検査料
14,300円(税込)

(健診予約課)

TOPICS

天神クリニック
&
ステーション
クリニック

食事で困っていることはありませんか？

栄養相談を実施しています

	天神クリニック	ステーションクリニック
曜日	第2・4 火曜日	第1・3・5 金曜日 (完全予約制)
時間	9:00~12:00 (20~30分程度)	
対象病名	糖尿病・高血圧症・脂質異常症・慢性腎臓病・高尿酸血症・貧血 など	
費用	※各保険の自己負担に応じた金額が必要になります。	

ご希望の方やご不明な点がある方は当院スタッフへお声がけください！



ひとりひとりの
生活スタイルに応じた
食事のアドバイス
を行います

(保健科)



医療法人親愛 天神クリニック

MEDICAL CORPORATION SHIN-AI TENJIN CLINIC

福岡市中央区天神2-12-1 天神ビル3F

☎092-721-3571

※内容によっては、電話受付の時間が異なります。

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~18:00 ● ● ● ● ● 13:00迄

休診日/日曜・祝日・年末年始・お盆

※診療時間は診療科目や状況により異なる場合がございます。予めご了承ください。

※診療科目によっては予約が必要です。

※最新の情報はホームページでご確認ください。

天神クリニックは人間ドック・健康診断を専門とした『ヘルスケアセンター ディア天神』を併設しています。



ACCESS

天神クリニック/ディア天神

■福岡市営地下鉄 空港線「天神駅」
→ 中央改札口を出て地下街を北へ進む。

■福岡市営地下鉄 七隈線「天神南駅」
→ 中央改札口を出て大丸を右手に地下街を北へ進む。

■西鉄 天神大牟田線「西鉄福岡(天神)駅」
→ 改札(北口)を出て北へ進み、明治通りを渡ってすぐ。

ヘルスケアセンターディア天神新館

■福岡市営地下鉄 空港線「天神駅」
→ 4番出口 からすぐ。



ヘルスケアセンターディア天神新館

HEALTH CARE CENTER DEAR TENJIN ANNEX

福岡市中央区天神2-13-7 福岡平和ビル2F

☎092-721-3571

※内容によっては、電話受付の時間が異なります。

音声ガイダンス①

診療時間 月 火 水 木 金
8:00~17:00 ● ● ● ● ●

受診日/●男性専用 ●女性専用

休診日/土曜・日曜・祝日・年末年始・お盆



医療法人親愛 ステーションクリニック

MEDICAL CORPORATION SHIN-AI STATION CLINIC

福岡市博多区博多駅中央街1-1 デイトスアネックス3F

☎092-441-5446

※内容によっては、電話受付の時間が異なります。

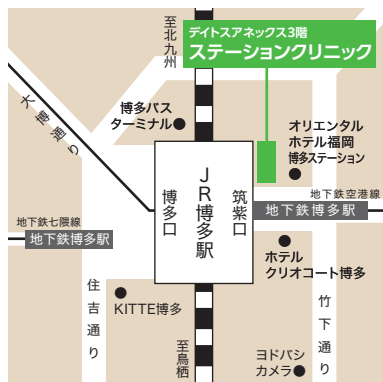
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~18:00 ● ● ● ● ● 13:00迄

休診日/日曜・祝日・年末年始・お盆

※診療時間は診療科目や状況により異なる場合がございます。予めご了承ください。

※診療科目によっては予約が必要です。

※最新の情報はホームページでご確認ください。



ACCESS

■福岡市営地下鉄 空港線「博多駅」 → 筑紫改札口を出て東3出口からエレベーターで3階へ。

■福岡市営地下鉄 七隈線「博多駅」 → 七隈線改札口を出て東3出口からエレベーターで3階へ。

■JR九州 鹿児島本線「博多駅」 → 筑紫口(空港方面)を出て左手すぐ。

<https://www.tenjin-c.jp> >>>



親愛通信のバックナンバーはこちら >>>



編集後記

今回の特集は睡眠時無呼吸症候群です。睡眠時無呼吸症候群は、あまり自覚されていない方々も多いようです。この病気は脳卒中、不整脈、心筋梗塞、認知症等のリスクファクターとして関連しています。特集記事に記載されているような症状がある方は、専門医を受診されたら如何でしょうか? 健活コラムでは食後高血糖の病態を掲載しました。ライフスタイルの改善にお役に立てばと思っています。

広報委員長 瀬尾 充