



“ Juntendo+Izu = J's ”

皆さんと、順天堂大学医学部附属静岡病院をつなぐ、  
アットホーム情報誌 「J's (ジェイズ)」。

ジェイズ

vol.27  
2025 夏号

ご自由にお取り  
ください



特集 睡眠時無呼吸症候群

それ、眠っている  
“つもり”  
かもしれません

- 📄 新しい患者待合室がオープンしました
- 📄 医療費あと払いサービスのご案内
- 🗣️ 市民公開講座
- 📍 特定予約診察のご案内



# それ、眠<sup>zzz</sup>っているつもりかもしれません

気づいてほしい眠りの病気



「最近、いびきがひどい気がする」「日中の眠気が気になる」  
そんな身近な変化に、心当たりはありませんか？それはあなた自身か、あるいはご家族が、睡眠時無呼吸症候群(SAS)のサインを出しているのかもしれない。放っておけない“眠りの異変”について、今、気づくことが大切です。

## こんな症状、思い当たりませんか？

50代男性 Kさんの場合

1 ZZZ-z-z-z

2 朝から疲れが抜けない…  
疲れてるのかな  
翌日…

3 なんだかお疲れのようですね…  
ええっ!?  
大丈夫!  
大丈夫!

4 あなた、すごいびきで寝てたわよ…  
息が止まっているときもあったし、心配だわ  
もしかしてなにかの病気なのかな  
検査して出てきたのは「睡眠時無呼吸症候群」だった  
病院で相談してみよう…

5 検査で無呼吸の回数が多いことがわかりました  
まずはセルフチェックをしてみよう!  
放っておかず  
早めに受診してよかったです

## セルフ診断

- 日中に強い眠気や倦怠感がある
- 夜中に何度もトイレに行く
- 家族や周りの人からいびきがうるさいと言われる
- ドライマウスが気になる
- 朝起きると頭痛がしたり身体が重いと感じる

ひとつでも当てはまるものがあれば…

睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。長期化することで日常生活に支障をきたしたり、他の疾患を引き起こす恐れも…

リスクや関連疾患について 次ページへ→

放っておくと様々なリスクも…

## 数字で見るSAS [睡眠時無呼吸症候群]

- 重症化すると…  
睡眠時1時間あたり**100回**呼吸が止まっていることがある
- 成人男性の**約50%**がSASとされている
- 交通事故発生率が一般ドライバーの**2.4倍** ※1
- 脳卒中になるリスク **3.51倍** ※2
- 心不全になるリスク **4.30倍** ※2

出典：フィリップス・レスピロニクス合同会社『OSASガイドブック』  
※1 Tregear S, et al. J Clin Sleep Med. 2009;5(6):573-581  
※2 Mokhtesi B, et al. Eur Respir J 2016;47(4):1162-1169

## SASが引き起こす合併症

- 交感神経を刺激し血管が収縮 → **高血圧**
- 心臓のポンプ機能が低下 → **心不全**
- 血流への負担が高まる → **脳卒中**
- 酸素不足
- インスリンの働きが低下 → **糖尿病**
- 内蔵脂肪の増加 → **メタボリックシンドローム**
- 脳神経細胞の働きが低下 → **認知障害**
- 睡眠障害

## COLUMN 子どももなる？小児SAS

「いびきは大人のもの」と思っていませんか？  
実は、子どもでも睡眠時無呼吸症候群(SAS)になることがあります。これを「小児SAS」と呼び、見過ごされやすい病気のひとつです。小児SASは、アデノイドや扁桃腺の肥大が原因で起こることが多く、特に3歳～10歳に多くみられます。眠っているのに日中ボーッとしたり、落ち着きがない、学力が伸び悩むといった症状で気づかれるケースも。いびきや寝相の悪さ、口呼吸が続いているお子さんは注意が必要です。  
「成長期だから」「個性だから」と見過ごさず、気になる症状があれば耳鼻咽喉科などにご相談を。早期発見と治療で、子どもたちの健やかな成長を守ることができます。



# 睡眠時無呼吸症候群のQ&A



## いびきをかき人は、みんな睡眠時無呼吸症候群(SAS)ですか？

必ずしも当てはまるわけではありません。気道が狭くなって音が出るのがいびきで、塞がれて呼吸が止まるのが無呼吸です(閉塞性無呼吸)。いびきがなくても呼吸が止まってしまいうケースもあります。心臓や脳の病気の人は呼吸中枢が働かなくなる中枢性無呼吸がありますが、中枢性無呼吸ではいびきをかきません。

## 自分(または家族)がSASかも…何をすればいいですか？

気になる症状があれば、一度医療機関を受診して検査を受けてみましょう。今は外来や一部の診療所・クリニックでも簡易検査が可能です。日中の強い眠気などがあれば早めの受診がおすすめです。急を要する病気ではありませんが、放置すると他の病気のリスクが高まる可能性があります。



## 治療って、CPAPの機器を一生つけるんですか？

CPAP(\*)は基本的に継続使用が必要です。眼鏡と同じで、外してしまうとまた症状が悪くなります。年齢とともに顎や首の周りの筋力が落ちてくるので、高齢の方は無呼吸が悪化する傾向があります。

## 検査には入院が必要ですか？

検査には外来で行う簡易検査と入院で行う精密検査があります。簡易検査は機器を自宅で使用し、精密検査は入院して脳波や呼吸などを詳しく調べます。CPAP(\*)治療の基準も異なるため、患者さんの状態や希望に応じて選んでいただいています。

## 生活習慣で改善できますか？

体重を減らすことで無呼吸が改善する可能性があります。食事の見直しや運動習慣の改善、首まわりの筋力維持も有効です。禁煙や節酒、寝る姿勢(横向き)も生活習慣の改善として重要です。



(※) CPAP: 持続陽圧呼吸療法



# 検査・治療の流れ



## 検査の流れ

### 1 受診・問診



自覚症状(いびき、日中の眠気など)について問診します。医師がSASの可能性を総合的に判断します。

### 2 検査の選択

症状や重症度、希望に応じて検査方法を選択します。

#### 簡易検査(自宅)

検査機器を自宅に郵送し、使用後返送します。主に無呼吸の有無と回数を測定します。費用が安く手軽です。

#### 精密検査(入院)

夜間に脳波、心電図、呼吸センサーなどを装着し検査します。睡眠の質や中枢性・閉塞性の鑑別が可能となります。

### 3 検査結果の評価

無呼吸の頻度やタイプをもとに、治療の可否と方法を決定します。必要に応じて耳鼻咽喉科・歯科口腔外科・呼吸器内科と連携して診療を行います。

## 治療について

検査結果をもとに、症状の重さ・生活習慣・患者さんの希望をふまえて治療法を選択します。

### CPAP



就寝時に専用の機器を使って空気を送り気道を確保します。最も効果的で一般的な治療法です。

### マウスピース



軽～中等度の患者さんやCPAPが使えない方に使用します。下顎を前に出すことで気道を広げます。

### 生活習慣の改善



体重減少、食事・運動の見直し、禁煙・節酒、横向き睡眠なども有効です。

## 当院のメリット

### 1 様々な診療科が連携してしっかりサポート

循環器内科・耳鼻咽喉科・呼吸器内科・歯科口腔外科が連携しており、原因に応じたきめ細かな診療が可能です。たとえば、のどや鼻が原因の方には耳鼻咽喉科、マウスピースが必要な方には歯科口腔外科が対応します。

### 2 かかりつけ医からの直接検査入院も可能

医療機関の先生方から紹介があれば、外来を経ずに検査入院ができます。通院の手間を減らし、スムーズに検査・治療へつなげられる体制が整っています。

### 3 専門的な評価と個別対応

状態や希望に応じて、簡易検査か入院検査かを選択することができます。また、CPAPが必要かどうか、医師が丁寧に説明しながら進めるので、安心して治療が始まります。

## 循環器内科 谷津 翔一郎 助教

- ▷ 認定医・専門医など
- ・日本内科学会総合内科専門医
- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本循環器学会専門医
- ・SHD心エコー図認証医
- ・日本睡眠学会総合専門医
- ・日本心不全学会心不全緩和ケアトレーニングコース受講終了
- ・日本心血管インターベンション治療学会認定医
- ・日本医師会認定健康スポーツ医

- ▷ 専門分野
- 循環器全般 / 心不全 / 睡眠時無呼吸症候群



新しい  
**患者待合室**  
がオープンしました

授乳やキッズスペースも完備。  
快適にお過ごし  
いただけます。



小さなお子さま連れ  
でも安心

5月1日(木)、本館1階に新しい患者待合室がオープンしました。授乳室やキッズスペースを備え、小さなお子さま連れの方にも安心してご利用いただけます。

待ち時間を、  
もっと優しく

室内にはモニター画面も設置しており、診療科ごとの待ち状況をリアルタイムで確認できます。診察の待ち時間や軽食、談話、授乳、電話など、さまざまなシーンで快適にご利用いただける空間です。ぜひご利用ください。



キッズスペースのすぐ横に授乳室があって安心

モニターで待ち状況が見えるので、とても便利になりました。

子どもが遊べるスペースがあって助かりました。

利用時間	平日 7:00~18:00 / 土曜 7:00~14:00
設備	授乳室・キッズスペース・モニター画面
利用例	診察待ち / 軽食 / 談話 / 授乳 / 電話など

医療費あと払いサービスのご案内

“医療費あと払いサービス”とは

クレジットカード情報を事前登録することで、当日の外来会計のお手続きが不要になるサービスです。

<p>外来会計の待ち時間の短縮</p>	<p>キャッシュレスでお支払いが可能</p>	<p>無料でご利用可能</p>	<p>ご家族診療費のお支払いも可能</p>
---------------------	------------------------	-----------------	-----------------------

ご利用の流れ

準備するもの

- スマートフォン
- 診察券
- クレジットカード

<p>STEP 01 事前利用登録</p> <p>スマートフォンで二次元コードを読み取り、以下を登録します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>利用者情報</li> <li>クレジットカード情報</li> <li>診察券番号</li> </ul>	<p>STEP 02 医療費あと払い受付</p> <p>再来(初診)受付後、専用受付機に診察券を読み取らせ、あと払い受付票を外来会計ファイルに入れます。</p>
---	--

<p>STEP 03 外来受診</p> <p>該当する診療科で受診いただきます。</p>	<p>STEP 04 会計ファイルの提出</p> <p>診察終了後、会計窓口(サテライト1)の3番窓口にて外来会計ファイルを提出します。</p> <p><small>※薬がある場合は引換券をお渡しいたします。 ※会計ファイルの提出が18時以降となる場合は、時間外窓口でお支払いをお願いします。</small></p>	<p>STEP 05 領収書・診療明細書の発行</p> <p>院内1Fにある専用の発行機で領収書・診療明細書を発行します。</p> <p><small>※複数発行することはできません。 ※郵送対応は受け付けておりません。</small></p>
--	--	--

詳細は院内で配布しているご利用案内パンフレットをご確認ください。

こちらからダウンロードもできます

J'S EVENT

## 市民公開講座

市内外の  
どなたでも

参加無料

申込不要

## 第94回

| 日時 | 2025年9月3日(水) 17:00～18:00(開場16:30)

| 演題 | 知っておきたい血液のお話し ～血液細胞が血液がんと戦う～ 免疫細胞療法について

| 講師 | 血液内科 古川 芳樹 先生

会場/順天堂大学医学部附属静岡病院 大会議室およびZOOMでのオンライン参加

オンライン参加(ZOOMより視聴可能)

ご希望の方はWebサイトの「市民公開講座」ページよりご視聴ください。▶



専用ページ

<https://www.hosp-shizuoka.juntendo.ac.jp/pr/public/>

## GUIDE

## 特定予約診察のご案内

特定予約診察とは、厚生労働省の基準に基づき、特別料金をお支払いいただくことで、完全予約制・時間厳守・優先対応の診療を受けていただける制度です。一般外来とは別の専用診察室で、落ち着いた環境のもと、スムーズな受診が可能です。

## | 特長



## 待ち時間なし

事前予約した時間に診療開始。  
各種検査も優先対応。



## 安心の専用スペース

予防医学センター内の診察室・  
待合室を利用。



## 薬の受け取りもスムーズ

診察後、薬剤師が待合で  
お渡し。

## | 対象

初診	紹介状が必要です。かかりつけ医にご相談ください。
再診	担当医にご相談ください。6ヶ月以上間隔が空いた場合は初診扱いとなります。

## | 実施診療科(11科)

循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、腎臓内科、糖尿病・内分泌内科、脳神経外科、整形外科、呼吸器外科、心臓血管外科、形成外科、泌尿器科

## | 料金

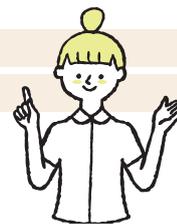
診察料	健康保険適用
特別料金	初診 11,000円/再診 8,800円(税込)

※紹介状の有無に関わらず必要です。

※予約時間から30分以上遅れて診療が始まった場合、この特別料金は徴収しません。

※この「待ち時間」は予約時間からの起算となります(来院や受付時間ではありません)。

※紹介状なしの初診は別途7,700円(税込)の選定療養費がかかります。



## | ご予約方法

ホームページからのみ受付(電話不可)

申込後、担当者から予約確定の電話連絡を差し上げます。

詳細情報、受診予約フォームはこちら▶



## 順天堂大学医学部附属静岡病院

〒410-2295 静岡県伊豆の国市長岡1129番地 TEL:055-948-3111

<https://www.hosp-shizuoka.juntendo.ac.jp/>

## 最新情報ははこちら

Webサイト



外来診察日割表

