



地域に根差して56年 since 1969

Hatta Medical News

2026年3月号



3月は、温かい日も増え、桜や様々な花が咲き乱れる季節、この原稿を書いている2月末では、まだまだ寒い日が多く、待ち遠しい限りです。

さて、今回は、睡眠時無呼吸症候群について皆様に情報共有したいと思います。治療されている方が年々増えてきて、当院でも100名以上が治療されています。随分前に、肥満の運転士さんが新幹線をオーバーランさせたという事件があり、この病気が一躍有名になりましたね。覚えておられますか？またトラックやバスの運転手さんも居眠り事故を起こした原因が睡眠時無呼吸症候群であることから、この業種の方達に積極的に検査をされるようになりました。こういったイメージが強すぎて、昼間の眠気やぼーとするなどの症状がなければ大丈夫、と思っておられる方が増えてしまいました。実はそうではないことが最近分かってきました。最新情報も含めてお知らせします。スタッフ紹介は、今回はお休みさせていただきます。

睡眠時無呼吸症候群の最新情報



眠っている間に呼吸が何度も止まる「睡眠時無呼吸症候群」は、放っておくと高血圧や心臓病、脳卒中などにつながりやすい病気ですが、早めの発見と治療でしっかり改善が期待できます。「いびきがないから大丈夫」とは言えません。一般に男性の方が多いのですが、最近は、女性や高齢の方、いびきが少ない方でも、検査してはじめて睡眠時無呼吸が見つかるケースが増えています。

どういった方に多いの？

血圧が下がりにくい方や心臓病、特に心房細動などの不整脈、糖尿病、慢性腎臓病、肥満、首まわりが太い方、顎が小さく、引っ込んでいるタイプ、足がむくんでいる方などでは、自覚が乏しくても睡眠中に呼吸が浅くなったり止まったりしていることがあります。当院では、こうした「いびきが目立たないタイプ」や「なんとなく不調が続く方」に対しても、自宅でする簡易検査を受けて頂けます。「いびきはあまりないけれど、血圧が高い」「朝からだるい」といった症状があれば、一度ご相談ください。

検査について

簡易検査：ご自宅で小型の機械をつけて、いびきや呼吸、酸素の状態をふた晩測定します。当院で検査できます。

精密検査（PSG）：簡易検査で異常のある方は、京大病院に紹介しますので、脳波や呼吸、心電図などを詳しく調べ、重症度を判定します。

主な治療法と新しい選択肢

・CPAP（シーパップ）療法：就寝時にマスクから空気を送り、空気の圧でどの奥（気道）がつぶれないようにする方法で、もっとも一般的な治療です。適切に続けると、多くの方で無呼吸が大きく改善し、いびきや日中の眠気も楽になります。ただし、元々、さほど自覚症状のない方は、症状が良くなるというよりは様々な病気の発症を予防するという意味が大きいです。

・口腔内装置（マウスピース）：就寝中に下あごを少し前に出した状態で固定し、どの通り道を広げる方法で、軽症の方が主な対象です。

・生活習慣改善：減量、飲酒量の見直し、寝る前の飲酒・睡眠薬を控える、仰向けではなく横向きで寝る工夫なども大切です。

・舌下神経刺激療法（新しい治療の選択肢）：最近、日本でも承認された治療で、舌の動きをつかさどる神経を電気刺激して、睡眠中に舌がどの奥に落ち込まないようにする方法です。手術で装置を体内に埋め込み、就寝時にオンにすることで気道を保ちます。主に、中等症～重症の閉塞性睡眠時無呼吸症候群で、CPAPがどうしても続けられない方などが対象となる「第3の選択肢」として期待されています。

3,4,5月休診

5/2-6 GW休診

5/16 院長休診

花粉症と「春の暑さ」にご用心

今年の春は、スギ花粉が例年並み〜やや多い予測で、東日本・北日本では飛散量が多くなる見込みです。くしゃみ・鼻水・目のかゆみが出る前から、抗アレルギー薬や点鼻薬を始めておくと、ピーク時のつらさを軽くできると言われています。我慢せず、症状が出始めた段階で早めにご相談ください。

また、今年は春から気温が高めで、夏も猛暑傾向が予想されています。例年より早い時期から、こまめな水分補給・薄着・帽子や日傘などで、軽い熱中症を防ぐことが大切です。特に高齢の方や心臓・腎臓のご病気をお持ちの方は、脱水に気づきにくいことがありますので、のどが渇く前から、少しずつ水分をとるようにしましょう。花粉症と暑さ対策を上手に行い、元気に春をお過ごしください。



外来予約について



3月より、全ての診療（感染症外来を除く）について、日時を指定した予約が可能になります。病状の悪い方がおられたらその方を優先するので、あくまでも目安とお考え下さい。診療の予約・

変更・キャンセルはご自身でホームページから、いつでも可能です。（難しい方はお電話でも承ります。）ご予約なしでの来院は、待ち時間が長くなりますので、可能な限りご予約をお願い致します。



直接来院しないようにご注意ください！

感染症関連の症状で診察希望の方

◆風邪や感染症症状で受診希望の方：発熱、風邪症状（鼻水、咳、のど痛）、下痢、嘔吐、腹痛、発疹の症状のある方は、**別室で診察**させていただきます。昨日は熱があったけど、今朝は下がったから、大丈夫やろーと直接来られます。医学的には**一度でも熱があれば、感染症の可能性が高く、隔離が必要です。直接来院せずに、まずは、お電話ください。**以下のホームページから、問診入力して、お電話頂くとスムーズです。音声ガイダンスが流れますので、⑦番を押してください。音声の途中でもかまいません。お電話がないと受付完了となりません。ご協力よろしくお願致します。

[八田内科医院 | 京都市左京区の内科、小児科 | 腎臓病、心臓病、高血圧](#)

院長 幻のイトウを釣る！



院長はテニスやダイビングが趣味ですが、実は、最近特にはまっているのが、ルアーでのマス釣りです。管理釣り場というもので、主にニジマスなどを放流してある池で釣りを

するのです。なんや、釣り堀かいな、と思われるかもしれませんが、案外これが難しいのです。朝早くから行って、水面を見ていると、世間の喧騒を忘れられ、リラックス効果もあります。ある日、少しボーとしながら、リールを巻いていると、何やら一強烈に引っ張る魚に当たりました。「うわー、なんやこれ？」一瞬で、大物と分かりました。しかし、広い池なので、糸がぐいぐいとリールから出ていき、残り糸が無くなりそうなとき、やっと魚が寄ってきてくれました。魚の顔が見えました。その顔の怖いこと！イトウでした！イトウは魚偏に鬼と書いて鰐とも言います。何とか取り込んで、計測したところ何と72cmもありました！実はこれで二回目なのですが、記録更新です。院長が子供時代に愛読していた「釣りキチ三平」で、釧路湿原でイトウを死闘の上、釣り上げたシーンがあり、幻と言われるイトウを釣るのが子供の頃からの夢でした。因みに釣り堀は、高島市新旭にある「フィッシングパーク高島の泉」です。気軽に行ける釣り堀ですので、気晴らしに行ってみてください。イトウに当たるかも知れませんよ！

春こそ整えたい「睡眠と生活リズム」



春は、寒暖差や新生活のスタートなどで、知らないうちに生活リズムが乱れやすい季節です。寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、朝スッキリ起きられない…といった

状態が続くと、日中のだるさや集中力低下だけでなく、高血圧や心臓病などにも影響すると言われてい

ます。ポイントは「同じ時間に起きる」ことから整えることです。休みの日もできるだけ起床時間をずらさず、朝はカーテンを開けてしっかり朝日を浴びて、朝食を食べると、体内時計がリセットされやすくなります。

また、軽いウォーキングなどの運動を、日中〜夕方時間帯に取り入れると、夜の自然な眠気が出やすくなります。寝る前のスマホ・パソコンは光が刺激になるため、就寝1時間前からは控えめにし、ぬるめのお風呂や読書など「リラックスタイム」を作ってみましょう。睡眠でお困りのことがあれば、遠慮なくご相談ください。