

# NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」

## 目的・事業:

- ・目的  
県民に対して睡眠に関する啓発活動および睡眠医療の向上に関する事業を行う
- ・事業
  1. 睡眠障害に関する相談会や研究会の開催
  2. 睡眠障害に関する調査・研究の実施
  3. 睡眠医療に関する情報の発信
  4. 関連行政機関と連携した上記事業の発信

## 目次:

巻頭言	1
睡眠時無呼吸症候群 (SAS)におけるCPAP 診療セミナー	2~3
2018年度活動報告	3
2017年度活動計算書	4
編集後記	4

## 巻頭言

大平 徹郎

NPO法人新潟睡眠障害を考える会理事長

「新潟睡眠障害を考える会」は、主として新潟県内で睡眠医療に携わる医師達が運営するNPO法人です。発足は2003年、活動を開始してから間もなく16年目を迎えます。

(ホームページ; <http://npo-sas.com>)

この数年で、ご自分の睡眠に関心を寄せる人がとても増えてきました。良い睡眠をもたらすという快眠グッズへの高い注目度や、2017年の流行語大賞に「睡眠負債」がノミネートされたのは、その表れといえるでしょう。健康を支える3要素は「栄養」「運動」「休養」です。「睡眠こそが最も良質の休養」という意識が、人々の中に確実に広がりつつあります。

一方で連日のようにメディアにぎわす「働き方改革」の文字。残業を減らし、本来の就業時間の中で効率的に仕事をこなすことは、現代日本社会の大きなテーマです。

興味深いデータがあります。残業時間が長くなれば長くなるほど、睡眠時間が短くなり、過労死の頻度が増えるという説です(産業医の職務 Q&A 編集委員会)。言い換えれば、「重要なのは睡眠時間、しっかり眠れば勤労世代の健康が維持され、生産性の高い労働が可能」ということになります。目安の睡眠時間は1晩7時間。



大平 徹郎

「働き方改革」には、国による法整備に加えて、7時間は眠ろうという一人一人の心構えも大切です。

睡眠不足は、中高生、若い世代でも深刻です。スマホやゲームに没頭するあまり夜ふかしをし、朝すっきりと目覚められない、日中の強い眠気で学業の能率が低下するといった若者が急増しています。

注意していただきたいのは、睡眠時間は足りているのに昼間の眠気が強く、学業や社会生活に悪影響が出ている場合です。鼻の通気不良が原因の人が少なくありません。鼻の通りが良くないと睡眠の質が悪化します。心当たりのある方は、ぜひ耳鼻科を受診してください。

## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)における在宅持続陽圧呼吸(CPAP:シーパップ)診療セミナー ～満足度が高く効率的なマネジメントとは～

2019年2月2日(土) 16:00～18:00

国立病院機構西新潟中央病院 ラベンダーホール

### プログラム

#### 講演1. CPAP療法の勘所

新潟臨港病院内科部長/NPO法人新潟睡眠障害を考える会理事  
坂井 邦彦

#### 講演2. 終夜睡眠検査「PSG」を実臨床に役立てるために

新潟大学大学院医歯学総合研究科 呼吸器・感染症内科学分野助教/  
NPO法人新潟睡眠障害を考える会  
大嶋 康義

#### パネルディスカッション「CPAP診療でよくある課題とその対応について」

坂井 邦彦・大嶋 康義・大平 徹郎・篠田 秀夫

今年度は、睡眠呼吸障害を診療されている医師を含めた医療従事者を対象に、セミナーを開催しました。その趣旨は、患者さんを診察する医師の疾患や治療に対する理解度を上げることが、患者さんの利益になると考えたからです。意外に思われるかもしれませんが、専門医でなければ医師と言っても睡眠呼吸障害に対するCPAP療法を大学で習得したり、実際に治療することはありません(現在新潟県内の日本睡眠学会専門医は11名しかいません)。そこで経験が豊富で多くの睡眠呼吸障害患者を治療している専門医が、CPAP治療の問題点、外来診療で困る点、「気にはなっているがこんなことを聞いていいのだろうか?」と疑問に感じられている点などを説明しました。極力わかりやすく、時間をかけて問題を解決するために、参加人数を20名に限る少人数制としました。結果、新潟市を中心に20名の医師が参加され「演者と参加者の距離感が近いセミナーであった」と好評でした。また別のブースに現在新潟県内で使用できる各社のCPAP機器を展示し、実際に着用もしていただき、機械の特性や違いを実感していただきました。

昨年の10月30日、神奈川県でCPAP治療中の運転士が交通事故を起こし、16歳の高校生が死亡しました。2014年に道路交通法が改正され、初となるCPAP患者による死亡事故に、今後の裁判が注目されています。このような悲劇を繰り返さないために、引き続き啓発活動を行っていきたくと考えています。

(副理事長 篠田 秀夫 記)



坂井 邦彦

ホームページもご覧ください  
<http://www.npo-sas.jp/>



パネルディスカッション

#### NPO 事務局連絡先

〒955-0823  
新潟県三条市東本成寺21-38  
篠田耳鼻咽喉科医院内  
NPO法人  
「新潟睡眠障害を考える会」  
事務局長 篠田 秀夫  
電話 0256-34-2122

講演要旨 終夜睡眠検査「PSG」を実臨床に役立てるために  
大嶋 康義



大嶋 康義

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、睡眠中に繰り返し呼吸が止まる病気です。昼間の眠気や居眠り事故につながるとともに、放置していると高血圧や虚血性心疾患、脳血管障害発症の危険性が増加し、寿命にも悪影響を及ぼします。しっかりと検査をして、適切な治療を行うことが重要です。

検査には簡易睡眠検査(OCST)、睡眠ポリグラフ検査(PSG)があります。OCST(図1)は終夜の動脈血酸素飽和度低下指数、鼻気流といびき音を評価する検査で、在宅でスクリーニングが可能のため、通常の睡眠環境で検査を実施することができます。しかし、睡眠段階の判定ができず、正確な評価や特殊な無呼吸の検出、SAS以外の睡眠障害との鑑別ができない限界点があります。

精密検査としてPSG(図2)が入院した上で実施されます。頭や顔、体にセンサーをつけ、一晩眠りながら、脳波や呼吸、眼球、筋肉の動きなどを記録し、無呼吸低呼吸指数(AHI)などを測定し、SASの確定診断や重症度の判断、最適な治療法の検討が可能です。

日本睡眠学会から2015年にPSGの重要性について声明が出ました。その中で、国民の健康と社会の安全を守るためにPSGが必須であるという提言を行っています。昼間の眠気や起床時の頭痛、いびきなどに心当たりのある方、SASの治療機器である持続陽圧呼吸療法(CPAP)の効果判定が必要な方はしっかりと検査を受けましょう。

図1 簡易睡眠検査(OCST)



図2 睡眠ポリグラフ検査(PSG)



測定方法	判定項目
1. 脳波 眼電図 筋電図(頤、前脛骨筋)	睡眠段階の判定
2. 喉頭マイク	いびき
3. 換気のモニター 気流音の測定 ストレーンゲージ	無呼吸の有無 胸・腹部の呼吸運動
4. パルスオキシメータ	低酸素血症の程度
5. 循環器系モニター	心電図

会費

正会員

入会金 ¥10,000  
年会費 ¥3,000

団体会員・賛助会員

入会金 なし  
1口 ¥3,000

団体会員は10口以上、賛助会員は1口以上

2018年度活動報告

■睡眠時無呼吸症におけるCPAP診療セミナー

2019年2月2日(土) 16:00~18:00

会場 国立病院機構西新潟中央病院 ラベンダーホール

対象 CPAP診療に携わる医師をはじめとする医療従事者の方々

■メディア取材

2018年5月

新潟日報 JOIN 5月号

<特集> ぐっすり! 快眠生活

2019年1月25日

NST(新潟総合テレビ)プライムニュース

<医師に聞く> 睡眠時無呼吸症候群

# 2017年度活動計算書 2017年4月1日～2018年3月31日

特定非営利活動法人 新潟睡眠障害を考える会  
(単位：円)

科目	金額	
I 経常収益		
1. 受取会費		
正会員受取会費	176,000	
賛助会員受取会費	105,000	
2. 受取寄附金	16,000	
3. 受取助成金等		
4. 事業収益		
5. その他収益		
預かり金	13,000	
受取利息	4	
経常収益計		310,004
II 経常費用		
1. 事業費		
(1) 人件費		
人件費計	0	
(2) その他経費		
会報発行費	49,680	
ホームページ管理委託料金	54,000	
その他経費計	103,680	
事業費計		103,680
2. 管理費		
(1) 人件費		
役員報酬		
人件費計	0	
(2) その他経費		
通信費	47,079	
支払手数料	1,080	
雑費(事務用品、郵送費)	6,000	
その他経費計	54,159	
管理費計		54,159
経常費用計		157,839
当期経常増減額		
III 経常外収益		
1. 固定資産売却益		
.....		
経常外収益計		
IV 経常外費用		
1. 過年度損益修正損		
損金(年会費 未収金)		18,000
経常外費用計		18,000
税引前当期正味財産増減額		134,165
法人税、住民税及び事業税		0
当期正味財産増減額		134,165
前期繰越正味財産額		527,301
次期繰越正味財産額		661,466

## 一緒に活動 しませんか？

NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」では、一緒に活動して下さる方を広く募集しています。医療関係の方、行政機関の方、睡眠障害でお困りの方など、睡眠に少しでも関心のある方なら大歓迎です。

会員には正会員、団体会員、賛助会員の3つがあります。正会員は何らかの形で、事業にボランティアとして参加していただきます。団体会員、賛助会員は、会費を納入し寄付を行っていただきます。実際の事業に参加する必要はなく(もちろん希望があれば参加は可能です)、会報の郵送などNPO事業に関する情報を提供させていただきます。

## 編集後記

会報第9号をお届けします。今年度は医師向けのCPAP講習会を開催しました。患者さんの治療の窓口となる開業医の先生方に、CPAP治療の落とし穴について坂井先生、大嶋先生から講義をしていただきました。参加された先生方からは大変好評で、来年度も地区を変えて講演会を開催することが決まりました。

(篠田 秀夫 記)

発行日 2019年2月28日  
発行所 NPO法人「新潟睡眠障害  
を考える会」  
発行人 大平 徹郎  
編集人 篠田 秀夫  
印刷所 太陽プリント  
新潟市江南区曙町4-12-1  
TEL 025-382-7651  
FAX 025-383-1208