

# 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
使ってなんぼのCPAP.....	2
CPAP療法の勘所.....	3
2018年度活動計算書 .....	4
編集後記 .....	4

## 巻頭言

### 「よりよい睡眠のために心がけたいこと」

国立病院機構西新潟中央病院 院長  
NPO法人新潟睡眠障害を考える会 理事長  
大平徹郎

2019年夏、近年の睡眠医学の進歩を取り入れた「睡眠障害の対応と治療ガイドライン（医療者用）」第3版が発行されました。この本に掲載されている、「よりよい睡眠のためのアドバイス」を紹介します。「眠り」についてお悩みや疑問のある方（特に中高年のみなさん）、必見です。

#### ①. 適切な睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分

睡眠の長い、短いには個人差があり、季節によっても変わります。年をとると誰でも必要な睡眠時間が減ってきます。「8時間」への固執をやめましょう。睡眠時間そのものへのこだわりは無意味です。日中の眠気がひどく、平日と比べて週末に3時間以上多く眠らないといられないなら「睡眠不足」と判断されます。

#### ②. 眠たくなってから床につく、就床時刻にこだわりすぎない

眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ、寝つきをむしろ悪くします。その日の眠気にまかせて、眠くなってから床につけば、すんなり寝つけます。「早寝」が必要なのは、成長期のこどもです。

#### ③. 毎朝同じ時刻に起床、日光を取り入れ体内時計をスイッチオン！

日中快適に過ごし、夜良い睡眠をとるために、体内時計を毎日適切に作動させましょう。朝の明るい光をあびることが大切。

#### ④. 昼寝をするなら午後3時前に20～30分

長い昼寝はぼんやりのもと。夕方以降の仮眠は夜の睡眠に悪影響。

#### ⑤. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝に

睡眠時間を多めに確保しようと早く床についても、むしろ寝つけず、余計不眠や不安感が強まります。必要以上に長く床で過ごす、かえって睡眠が浅くなりがちです。寝つけない時は一度ふとんから出て、眠くなってから再度床につきましょう。ただし朝起きる時刻は一定に。

その他に「睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと」「規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣が大切」「睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意」「睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全」といったことも、ぜひご記憶いただければと思います。

## 活動報告

日時:2019年11月20日(水)19:00～20:30

場所:新潟臨港総合病院大会議室

呼吸器系病診連携セミナー ～新潟市東地区でのSAS啓発と治療向上のために～

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



## 総説1. 「使ってなんぼのCPAP」

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 理事  
大嶋 康義

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何十回、何百回と呼吸が止まり、熟睡できなくなる病気です。そのため、昼間の眠気が生じ、居眠り事故の危険性が高くなります。将来的には心・血管系の病気を合併しやすくなり、狭心症や心筋梗塞、脳卒中の発生率が高まり、命に関わってくることもあります。最も有効な治療法は経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)です。鼻マスクを装着して眠り、本体からの風圧で上気道を広げる治療です。CPAPの無呼吸改善効果は非常に強力で、8~9割程の無呼吸を消失させることができます。しかし、根治的治療ではなく、あくまで対症療法であるため、CPAPを装着せずに眠れば、再度無呼吸が出現してしまいます。当たり前のことですが、CPAPは所持しているだけでは治療効果はありません。睡眠時にCPAPを使用することで効果が発揮されます。CPAPを70%以上の頻度、一晩4時間以上使用ができると健常者と比べて追突事故はほぼ同等でしたが、CPAPがあまり使用できないと1.5倍、CPAPが全く使用できないと約5倍も事故の危険性が高かったとの報告があります(図1)。また、命に関わる心・血管系の病気もCPAPで治療しただけでは0.80~1.10倍で発症し、予防効果を認めませんでした。一晩4時間以上使用できた患者で解析すると0.29~0.72倍に病気を減らすことができたと報告しています(図2)。患者さんが積極的に治療方針の決定に参加し、その決定に従って治療を受けることをアドヒアランスと言いますが、患者さんが居眠り事故や心・血管系の病気の危険性を減らすために、CPAP治療を行うことを選択し、良好なアドヒアランスを維持することが重要です。CPAP内部データを確認することで、良好なアドヒアランスとなっているかが把握できます。ぜひとも、主治医の先生とCPAP内部データを確認し、良好なアドヒアランスを維持し、居眠り事故や心・血管系の病気の危険性を減らしましょう。

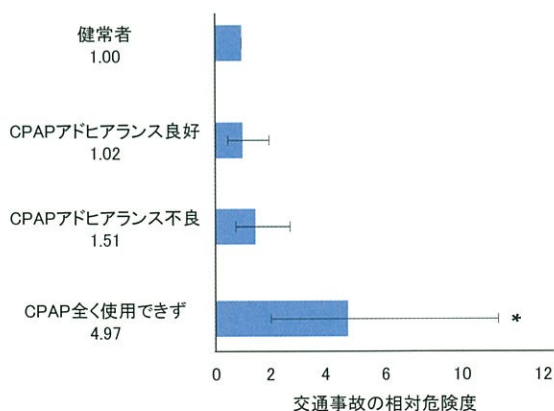


図1. CPAPアドヒアランスと交通事故の相対危険度  
(Sleep. 967-975, 2016. Figure1A一部改変)

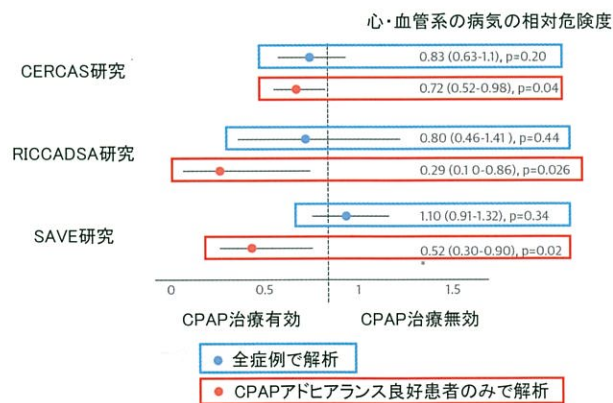


図2. CPAPアドヒアランスと心・血管系の病気の相対危険度  
(JACC. 841-858, 2017. Figure8一部改変、p値が0.05以下は統計学的に有意にCPAP治療が心・血管系の病気を減らす効果があることを示す)



## 綜説2. 「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

CPAP療法は機械から出される空気をマスクを介して鼻から気道に送り込み、その空気の圧力で閉塞した気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。中等症以上の閉塞性睡眠時無呼吸障害の方に最も有効な治療法とされています。

CPAP療法は内服薬と違い、機械を使用するので、その効果を十分に発揮するためにはいくつかの課題があります。機械の操作方法から始まり、マスク、ヘッドギア、エアチューブなどの備品の取扱や洗浄などを覚えてもらうことや、寝る前に装着する習慣化などが課題として挙げられます。また、CPAP療法でのトラブルへの対応として、CPAP療法自体の問題だけでなく、CPAP以外の問題も混在していることがあり、対応に苦慮することがあります。

当科外来でよくみられるトラブルを多い順にあげると、鼻症状、リーク（マスクからの空気漏れ）や開口・口渇、無呼吸低呼吸の残存、空気圧の違和感などが挙げられます。それぞれのトラブルに対し、主に問診やCPAP内部データを参考に原因を推測して対応していきます。場合によっては、実際にマスクを装着し、CPAPを使用してもらったり、PSG所見や診察所見などを参考にすることもあります。

鼻症状（鼻閉・鼻水など）は最もよくみられ、当科外来では事前に鼻症状の問診や鼻腔通気度をチェックしています。元々耳鼻科的な問題があり、専門医での診療が必要と判断されたり、治療開始後に悪化した場合、耳鼻咽喉科に受診してもらっています。軽い方では点鼻薬や内服薬で対応しています。また、CPAP付属の加温加湿器をいつでも使用できるように導入時から説明しています。他にマスクや圧設定が問題となることもあります。

リークや開口・口渇には主にマスクの種類の変更やフィッティングで対応し、他に口テープやチンストラップ（顎留め）、加温加湿器、圧設定変更などで対応しています。マスクには鼻全体を覆う鼻タイプと鼻孔に直接差し込むピロタイプの二つのタイプがあります。基本的にマスクの接地部分が多く安定感が増すほど、違和感が強くなり、逆に接地部分が少なく、違和感が少なくなるほど、安定感が劣る傾向にあります。個人の好みもあるので、いろいろ試してもらっています。

無呼吸低呼吸の残存や空気圧の違和感に対して、主に圧設定変更で対応しています。現在主流の機械は、上限と下限の圧を設定しおくと、機械が無呼吸を判定して圧を自動的に上下させる auto CPAPとなっています。下限圧は4cmH<sub>2</sub>Oで設定されることが多く、キモとなるのは上限圧の設定です。上限圧を高めにすると、効果が期待できる反面、不快感の増大や肺伸展反射による無呼吸の悪化などの可能性があります。逆に低めにすると、効果不十分となる可能性があります。主に問診とCPAP内部データなどから圧設定を決めていくこととなります。

CPAP療法の課題と対応について、いくつか紹介しました。トラブルの原因に応じた対応が理想的ですが、CPAP以外の問題などが複合していて明確な答えがわかりにくいこともあります。当科では診察前に外来スタッフが情報収集し、協力しながらCPAP療法ができるだけ快適なものになるように努めています。

### 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

### 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  
団体会員は10口以上、賛助会員は1口以上  
1口 ¥3,000



# 2018年度活動計算書 2018年4月1日～2019年3月31日

(単位：円)

**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。

科目	金額	
I 経常収益		
1. 受取会費		
正会員受取会費	156,000	
賛助会員受取会費	93,000	
2. 受取寄附金	8,000	
3. 受取助成金等		
4. 事業収益		
5. その他収益		
預かり金	33,000	
受取利息	4	
経常収益計		290,004
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	
預かり金返金	13,000	
その他経費計	116,680	
事業費計		116,680
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	45,229	
支払手数料	1,080	
雑費（事務用品、郵送費）	8,000	
その他経費計	54,309	
管理費計		54,309
経常費用計		170,989
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		101,015
法人税、住民税及び事業税		0
当期正味財産増減額		101,015
前期繰越正味財産額		661,466
次期繰越正味財産額		762,481

## 編集後記

発行日 2020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

会報第10号をお届けします。今年度も昨年に続き医師向けのCPAP講習会を新潟市東区で開催しました。講演の中で特に語られていたことが、CPAPを毎日きちんと使うことの重要性でした。今回は当NPO理事の大嶋康義先生より、CPAPの有効性がアドヒアランス（きちんと使えているかどうか）に左右されることを科学的に説明していただきました。また坂井邦彦先生にはCPAPを上手く使うコツを話していただいております。使用している方のアドヒアランスが100%になるように今後もお手伝いしていきたいと思っております。  
 (篠田 秀夫 記)