

# Inkar - インカラ - vol.42

## その眠気、睡眠時無呼吸症候群かも

睡眠中に呼吸が止まっていると言われたら・・・



### 睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群は眠り出すと呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため、目が覚めて再び呼吸し始めますが、眠り出すとまた止まってしまう。

これを一晩中繰り返すため、この病気の方は

- ① いびきが大きい、激しい
- ② 睡眠中によく目が覚める
- ③ 睡眠中に息苦しさを感ずる
- ④ 気象時に頭痛や体のだるさを感じる
- ⑤ 日中に強い眠気を感じる

などの症状が出現します。

### 睡眠時無呼吸症候群の合併症

睡眠時無呼吸症候群のこわい所は、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼすことです。睡眠中の低酸素や日中の眠気などによるストレスのために、高血圧や脳卒中、心筋梗塞などの発生リスクを増加させ、糖尿病、高脂血症もしばしば合併します。

### 社会的な影響

睡眠時無呼吸症候群は、自身の問題ではありませんが社会的な影響も非常に大きい問題です。眠気をもたらす生産性の低下や、眠気と関連して生じる交通事故が問題となっており、2005年に名神高速度道路でトラック・バスなどを含む多重事故が発生して7人が死傷したほか、2015年には路線バスの運

転手が居眠りにより電柱に衝突し、19人が重軽傷を負う事故がありました。この事故を起こした運転手は、事故後の調査で睡眠時無呼吸症候群を患っていたことがわかっています。



### 国土交通省も推奨する 睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査

睡眠時無呼吸症候群による交通事故のリスクについては、国も注意喚起を発信しています。特に事業用自動車扱う事業者へは、国土交通省が「自動車運送事業者における睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル」を作成、睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査は『推奨検査』とされており、早期発見や治療を促しています。

### 気になる症状のある方は受診を

当院では総合診療科・内科にて睡眠時無呼吸症候群の検査を行っています。気になる症状のある方は外来を受診いただき、ご相談ください。

### - TOPICS -

院長の独り言  
インフルエンザワクチン予約について  
発熱外来を受診される皆様へ  
その眠気、睡眠時無呼吸症候群かも



 医療法人 徳洲会 日高德洲会病院

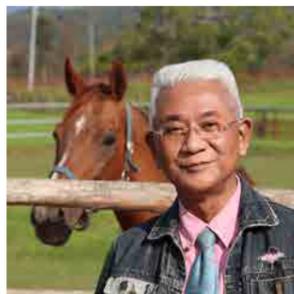
〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

## 院長の独り言

### 脳が教える視線の大切さ

人と人のコミュニケーションが深まって、お互いを理解して共感するようになると、お互いの脳のある部分が同じように活動します。これを「同期する」とか「シンクロナイズする」といいます。親が子どもに絵本を読み聞かせているときに、親と子どもの間にこの同期現象が起きていることが初めて発見されたそうです。新型コロナ感染が広まったと機に、人と人が直接対面しないように、ウェブ講演会、リモート会議、オンライン授業、リモート飲み会などが盛んに行われました。このときの脳の活動でおもしろい現象がみられました。対面で会話をしているときに話が盛り上がるとドンドン同期が高まって行くのですが、オンラインの場合には会話が続けているのに全く同期しないことがわかったそうです。リモート飲み会がすぐに行われなくなっていっただ理由もここにあり、講演会・会議・授業などでもどうも内容が頭に残らないのもそのせいだと思います。その理由として致命的なのが「視線が合わない」ことです。



画面の相手の顔を見ると視線がずれますし、視線を合わせるためにカメラを見ると相手の顔が見えなくなります。二つ目の理由は、リモート画像は連続的に動いているように見えますが、実際には何枚もの静止画で構成されていて、それはリアルな人ではなく紙芝居を見ていると脳



は認識してしまうのです。この結果、情報だけが伝え合うことができませんが、そこに心や気持ちが乗って来ないし、相手に対する信頼感が醸成できないのです。この現象を応用して、相手の人に信頼してもらう方法を考えてみます。そのコツは本当にちょっとしたことです。それは「人と話すときには決して視線を外さない」ことです。視線を外さないということは相手に集中しているというサインを送っていることになり、人間は視線を外さないでいると他のことを考えられなくなるという習性を持っています。これを実践することで飛躍的に人間関係がよくなります。視線を固定することは、やってみると簡単なようで意外と難しいですが、試してみればいかがでしょうか。

## 発熱外来を受診される患者さまへお願い

### ① 『新型コロナに感染している』と想定して行動してください。

発熱外来を受診される患者さまは、受診前から『新型コロナに感染している』と想定して行動してください。『タクシーを利用して発熱外来の受診に来た。陽性だったためタクシーに乗れないと言われた』、『友人に送って来てもらったが、迎えにきてもらってもいいのだろうか?』などの相談が発熱外来受診時に寄せられています。このような行為は感染拡大の原因となります。**受診される場合は、人との接触は避けるようにして来院してください。**



### ② 車をお持ちの方は、車でご来院ください。

発熱外来は駐車場に設置しているプレハブにて対応しています。感染対策上、患者さまには離れてお待ちいただく必要がありますが、プレハブに待合室は4室しかないため、車にてお待ちいただくケースがほとんどです。**多くの患者さまが徒歩で来院されると、状況によっては待合室が用意できず、外でお待ちいただく可能性がありますので、車をお持ちの方は車でご来院ください。**



### ③ 発熱外来は大変混みあいます。

新型コロナウイルスの感染が拡大しており、発熱外来には非常に多くの患者さまが受診されています。**混雑状況によっては何時間も待つということもありますので、大変申し訳ありませんが、ご理解のほどお願い申し上げます。**

## 新型コロナウイルスへの対応について

65歳以上の重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患のある人、妊婦、小学生以下のお子様は受診が望ましいですが、該当しないリスクが低い人は、新型コロナの検査キットで自己検査を行うことや、健康相談センターの活用をご検討ください。

現在の症状や受診に関する相談

北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター (24時間) ☎ 0120-501-507

発熱があり、検査を希望 ・ 検査キットで陽性

北海道陽性者登録センター (9:00 ~ 17:30) ☎ 0120-607-601

自宅療養中の様々な相談

北海道陽性者健康サポートセンター (24時間) ☎ 0120-303-111

## インフルエンザワクチン予約について

感染症対策のため**窓口での接種予約は行いません。**

**電話予約のみ受け付けますので、お電話でお申し込み下さい。**

☎ 0146-42-0701

