



# よい睡眠でからだもこころも健康に



## 市民病院での睡眠時無呼吸症候群の診断までの流れ

### 1.耳鼻いんこう科医師による診察

のどが狭い、鼻が狭い、鼻水が多く鼻で呼吸ができない、といった無呼吸の原因がないか調べます。

### 2.夜間睡眠中の呼吸の状態と睡眠の状態を調べる検査

#### ●簡易検査

市民病院では機械を貸し出して自宅で検査をしていただきます。

#### ●ポリソムノグラフィー(PSG検査)

1泊2日の入院で行います。

市民病院でのPSG検査は午後7時に入院し、翌朝7時ごろまでに退院できます。仕事のある方、翌日予定のある方でも受けやすい検査です。

### 3.診断

診察や検査の結果を耳鼻いんこう科外来で説明します。睡眠時無呼吸症候群と診断された場合は、原因や重症度に応じた治療をおすすめします。



▲PSG検査装置をつけた様子



▲左から順に  
臨床検査技師:田村綾香、下村一斗、三好宏美  
耳鼻いんこう科医師:安江 穂、栗山千恵



## 睡眠時無呼吸症候群の治療

### 1 生活習慣の改善

減量、飲酒の制限、精神安定剤の服用の制限、睡眠時の体位の工夫、禁煙

### 2 歯科的治療

マウスピースの装着

### 3 内科的治療

持続陽圧呼吸療法(CPAP)…マスクを介して気道内に陽圧をかけ気道の閉塞を防ぎます。

### 4 外科的治療

口蓋垂軟口蓋咽頭形成術  
扁桃、アデノイド摘出術

睡眠時無呼吸症候群について気になることがある場合はかかりつけの医師に相談してください。

問合 市民病院管理課管理G ☎28-5151 内線2203