

## つなぐクリニック TOKYO 睡眠・SAS 外来の診療を開始 「スタンフォード式最高の睡眠」の著者 西野精治医師が顧問に就任 CPAP に頼らない治療で患者負担の軽減を目指す

～2019年9月17日に診療開始～

独自のオンライン診療サービス「スマホ診」を中心に診療を行うクリニック「つなぐクリニック TOKYO」（所在地：東京都中央区 監修医師：知久正明）が、2019年9月17日に「睡眠・SAS 外来」の診療を開始しました。

睡眠障害は、生活習慣病との関連性が高く、慢性的に寝不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞や狭心症、冠動脈疾患といった生活習慣病を罹患しやすいことが明らかになっています。当院では、生活習慣病の患者様の悩みに合わせた診療を提供するために、生活習慣病外来に加えて睡眠・SAS 外来を開始いたします。

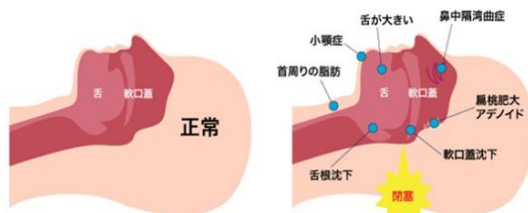
睡眠・SAS 外来は、「スタンフォード式最高の睡眠（サンマーク出版）」の著者 西野精治医師に顧問、千葉伸太郎医師に監修医師としてご就任いただきます。



### SAS(睡眠時無呼吸症候群)とは？

SAS(睡眠時無呼吸症候群)とは、睡眠中に 10 秒以上呼吸が止まる「無呼吸」や無呼吸手前の弱い呼吸「低呼吸」の回数が多いことをいいます。具体的には、1 時間あたりの「無呼吸と低呼吸の回数(無呼吸低呼吸指数 = AHI)が 5 回以上であれば SAS(睡眠時無呼吸症候群)と診断されます。

無呼吸や低呼吸は、舌の肥大化、またはもともと気道が狭いことが原因で、仰向けで寝ている際に舌が根元まで落ち、気道を防ぐことで発生します。



## SAS(睡眠時無呼吸症候群)の潜在患者は、300 万人

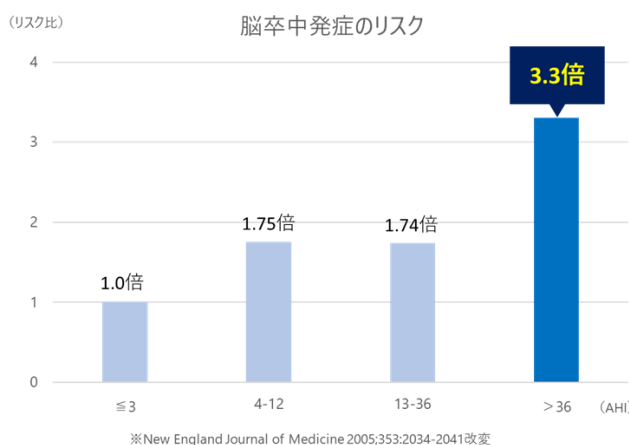
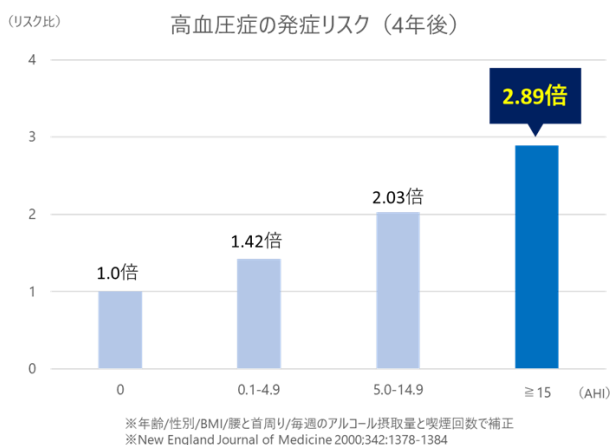
SAS の潜在患者数は 300 万人と言われており、年々増加しています。SAS の治療には「CPAP (Continuous Positive Airway Pressure/経鼻的持続陽圧呼吸療法) 」と呼ばれる治療方法が主流です。CPAP は、機械で圧力をかけた空気を鼻マスクの装置から気道に送ることで気道を広げ、睡眠中の無呼吸を防ぎます。



## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)で、高血圧症と脳卒中の発症リスクが 3 倍に。

SAS(睡眠時無呼吸症候群)と生活習慣病は、関連性が非常に高いことが知られています。無呼吸低呼吸指数が一定以上の数値(5 以上)を上回ると心血管疾患による死亡リスクが 5 倍以上になります。無呼吸によって、血液中の酸素濃度が下がり、心拍数や血圧が上昇します。毎晩の睡眠に何度も心拍数や血圧の上昇が繰り返され、心臓や血管に負担が蓄積されていくことでリスクが上がります。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の患者様の合併症リスクは、高血圧症で約 3 倍、脳卒中で約 3 倍、糖尿病で 2~3 倍、といわれています。反対に、生活習慣病の患者様が睡眠時無呼吸症候群(SAS)に罹患しているケースも多くみられます。



## つなぐクリニック TOKYO の睡眠・SAS 外来の診療

当院では、睡眠の改善こそがゴールと考えています。SAS とりわけ閉塞性睡眠時無呼吸症 (OSA) の治療では、CPAP 治療による速やかな治療導入を第一に考えます。そのうえで次のステップとして、一人一人の患者様の重症度や原因に合わせた個別化治療を提案します。

具体的には、最も多い原因である体重増加に対する減量プログラム作成 (栄養カウンセリングから運動指導) をおこない、その効果によって、CPAP の代替治療として口腔内装置 (マウスピース) や、根本治療としての外科手術 (提携大学病院をご紹介) をご提案いたします。また、欧米で広く取り入れられている睡眠体位 (寝姿勢の工夫) の指導なども組み合わせ、さらには、睡眠の質の向上にこだわった睡眠カウンセリングも拡充し、患者様ひとりひとりに最適な個別化治療 (Personalized Medicine) をご提案させていただきます。

【つなぐクリニック TOKYO 睡眠・SAS 外来 顧問：西野精治/監修医師：千葉伸太郎】

つなぐクリニック TOKYO 睡眠・SAS 外来 顧問

## 西野精治（にしのみし）

医学博士

スタンフォード大学医学部精神科教授、同大学睡眠生体リズム研究所所長

株式会社ブレインスリープ 最高経営責任者 兼 最高医療責任者

**認定資格**

精神保健指定医、日本睡眠学会専門医



つなぐクリニック TOKYO 睡眠・SAS 外来 監修医師

## 千葉伸太郎（ちばしんたろう）

医学博士

慈恵医大准教授、太田総合病院記念研究所 太田睡眠科学センター所長

日本睡眠学会理事、一般社団法人 良質睡眠研究機構（iSSS）常務理事

**認定資格**

日本睡眠学会専門医



【医療法人社団ウェルエイジング つなぐクリニック TOKYO】

つなぐクリニック TOKYO は、オンライン診療サービス「スマホ診」を用いて、主に生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）や生活習慣病に関連する睡眠時無呼吸症候群（SAS）、禁煙等の診療を行うクリニックです。当院は、社会的問題になっている循環器系疾患に関連する医療費の削減や死亡率を低下させることを目的に開院しました。生活習慣病患者様が通院しやすい医療サービスを提供することで非通院者の受診促進や治療者の離脱防止を目指しています。

※睡眠時無呼吸症候群（SAS）の治療は、対面診察中心になります。



〒104-0028 東京都中央区八重洲 2-5-12 プレリー八重洲ビル 6F

クリニックサイト URL：<https://www.sumahoshin.or.jp/>

睡眠・SAS 外来 予約 URL：<https://www.sleep-clinic.jp/>

診療時間：10:00～14:00/15:00～19:00（土祝～18:00） ※日月休診

**【本件に関するお問い合わせ先】**

つなぐクリニック TOKYO 広報担当：中村

TEL：050-3644-4671

MAIL：[asuka.nakamura@sumahoshin.or.jp](mailto:asuka.nakamura@sumahoshin.or.jp)