

東京科学大学病院

# 快眠センター ご案内



不眠、いびき、歯ぎしり、夜間頻尿、  
睡眠時無呼吸、日中の眠気、過眠、  
むずむず脚、夜間異常行動…など  
「眠りに関する病気かな？」  
と思ったらご相談ください



## 医科・歯科によるチーム医療で眠りに関する病気に取り組みます

快眠センター長 宮崎泰成



睡眠障害が大きな社会問題となっています。睡眠障害の中でも**閉塞性睡眠時無呼吸症**は成人の3～4%を占める疾病で、日中の著しい眠気のため社会生活に大きな影響を及ぼすとともに、無呼吸とそれに伴う低酸素血症、および睡眠の断片化が原因となって、高血圧、メタボリックシンドローム、心血管障害や脳血管障害を合併します。社会資源の損失であるだけでなく、本人の健康や生命に大きな脅威を与えています。

そこで睡眠障害の対極にある「快眠」について診察する部門が大学病院にも必要になって来たと考え、医科と歯科の様々な診療科がひとつになって「快眠」のための治療を行う「快眠センター」を創設しました。

快眠センターの「快眠」とは、単に不眠の反対を意味するものだけでなく、快適な睡眠を得るためのすべてのプロセスを含むと考えており、患者さんが抱える「眠りに関する病気」の治療にチーム医療で取り組んでいます。

### 診療を担当する医療スタッフ

当院では、医師（呼吸器内科、精神科、耳鼻咽喉科）、歯科医師（快眠歯科外来、顎関節症外来、矯正歯科、口腔外科、歯科総合診療科）、歯科技師、歯科衛生士、看護師の多職種チームにより睡眠障害を診療しております。

### 対象となる主な疾患・症状

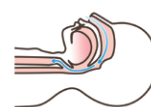
不眠、いびき、歯ぎしり、夜間頻尿、寝汗、睡眠時無呼吸、日中の眠気、過眠、むずむず脚、夜間異常行動…など「眠りに関する病気かな？」と思ったらご相談ください。次のページに詳しい「眠りに関する病気」の説明があります。



## 対象となる主な疾患・症状



いびきの発声源はのど（上気道）です。狭いのどを空気を通る際にいびきが生じます。いびきが悪化すると無呼吸症となります。いびきだけでは保険診療の対象となりませんが、検査により閉塞性睡眠時無呼吸症と診断されれば、マウスピース（オーラルアプライアンス）などの治療が可能です。



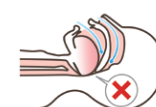
正常

鼻から入った空気がのどを通して正常に肺へおくれる



いびき

気道がせばまって空気がよってのどが振動し音がでる



無呼吸

気道が完全にふさがってしまい、一定時間以上呼吸が止まってしまう



OSA, Obstructive Sleep Apnea

夜間のいびき、中途覚醒、日中の眠気などの症状がありますが、無症状の方も少なくありません。日本人の3～4%に認められ、動脈硬化、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞の発症のリスクを数倍高め、寿命が短くなることが知られています。また最近では認知症との関連を示すデータも出て来ています。眠気や注意力の低下により事故を起こしやすい、仕事のパフォーマンスが低下するなど社会問題にもなっています。

原因は首回りの脂肪の沈着、あごの小ささ、舌や口腔の筋力低下などがあります。

### 睡眠中と起床時



### 仕事時



睡眠途中で目が覚める、睡眠中に目が覚めてトイレに行く回数が増える、起床時に頭痛や眠気がある、昼間の居眠り、集中力の低下などがサインになることもあります。



### 不眠

良質な睡眠がとれないことで起こる心身の障害は重要な問題で、うつ病を初めとした心身・精神疾患だけでなく、認知機能の低下、肥満・高血圧・糖尿病・心筋梗塞・脳卒中などとの関連が指摘されています。

当センターは不眠の原因を検討して早期に治療することで、不眠によって起こる心身・精神・身体疾患を予防しようとしています。不眠が重大な精神疾患からきていると考えられる場合は精神科医師の不眠・睡眠障害専門外来に紹介させて頂くことがあります。



### 過眠

睡眠時間が長すぎて朝起きられなかったり、夜間の睡眠をしっかりとっているにもかかわらず日中眠るべきでない場面で強い眠気が生じてしまったりすることがあります。この症状を日中の過度な眠気あるいは過眠と言います。

通常の生活の中で、急激な眠気に襲われ眠ってしまうナルコレプシーは過眠症の代表的な病気です。

ナルコレプシーの他に体内時計の狂いによって睡眠リズムがずれる睡眠・覚醒リズム障害や、日中の眠気を主症状とし、目覚めの悪さを伴う特発性過眠症などでこの症状を起こすことがあります。当センターでは、この症状を客観的に評価して診断基準を満たすかどうか考えるMSLTという検査を行っています。



### むずむず脚症候群（レストレスレッグ症候群）

じっとしているとき、「むずむずする」「かゆい」「虫が這っている」「電気が流れている」などの不快な感覚が起こります。この症状は脚を動かすことによって一時的に改善するのが特徴です。終夜睡眠ポリグラフ検査と血液検査を行います。治療は薬物治療を行います。



### 夜間異常行動、異常運動

夜寝ている間や寝る直前、寝起きに様々な変わった行動や体の動きをすることがあります。俗に言う寝ぼけや夢遊病というような症状や手足のびくつきなどがよく知られているものですが、これらのために十分な睡眠が妨げられたり、怪我をしてしまったりすることがあります。また、てんかんをはじめとする他の病気との鑑別を必要とする場合があります。当センターでは、終夜睡眠ポリグラフ検査およびビデオ脳波検査を用いて、診断・鑑別を専門的に行なっています。



過眠症、むずむず脚症候群、夜間異常行動の診断には終夜睡眠ポリグラフを行う必要がありますが、一晩の検査では診断がつかないことがあります。当センターでは呼吸器内科医、精神科医が協力して症状の内容と検査結果から原因を探った上で治療法や対策を提案します。





## おもな検査法

Good sleep center

### 初診 スクリーニング検査

血液検査、心電図、鼻腔通気度検査、心理検査、医師による問診などを行います。

### 簡易型 SAS モニター

アプノモニター；指先・呼吸のセンサーをつけ、就寝中の血液中の酸素、呼吸の状態をご自宅で測定します。



### 再診 問題があれば精密検査へ（終夜睡眠ポリグラフ）

### 終夜睡眠ポリグラフ

夕方からの1泊入院にて検査します。睡眠状態（眠りの深さや睡眠の質）を脳波、眼電図、筋電図で判定し、呼吸状態は口鼻、胸部、腹部の呼吸運動センサーで判定します。睡眠時無呼吸症の診断には重要な検査です。



## おもな治療法

Good sleep center

### 持続陽圧呼吸療法（CPAP）

鼻マスクから空気が送り込まれ、睡眠中に緩んだ喉の筋肉によって喉が塞がってしまうのを防ぎます。自己負担は3割負担で月に約4500円弱程度です。CPAPを行うと短期的には眠気の改善に、長期的には心血管疾患の減少につながります。



### マウスピース （オーラルアプライアンス） 療法



上下一体型（保険適用）



上下分離型A（保険適用外）



歯のない場合の舌吸引タイプ  
（保険適用外）

いびきが大きく断続的な閉塞型睡眠時無呼吸症には就寝時に口の中にマウスピース（オーラルアプライアンス）を入れる治療法があります。この装置を使って、睡眠中の気道を拡げて、呼吸が止まるのを防ぎます。下あごを前方に数mm突き出して上あごより前に固定することで気道を広げます。当院では経験豊富な専門の歯科医師が、口の中を検査し、歯並びやあごの形に合った装置を作り、口の中で調整して確認した後、夜間の使用方法について説明します。保険診療のマウスピース以外にも、保険外で使用される数種類のマウスピースの中から適切なものをご提案いたします。保険診療には閉塞性睡眠時無呼吸症の診断が必要です。快眠歯科外来受診の前にまずは快眠センターでのご相談をおすすめいたします。

#### Q マウスピースにはどんな効果がありますか？

マウスピースを装着することで、下あごが少し前に出て舌が上がり、気道が広がることで呼吸しやすくなります。

#### Q マウスピースの種類は？

マウスピースには上下一体型（モノブロックタイプ）と上下分離型があります。

#### Q 上下一体型（モノブロックタイプ）の特徴は？

保険適用されるため制作費用が安価ですが、上下のあごが固定されているため、下あごの位置を細かく微調節できません。使用中の不快感や下あごの痛みなどが起きる可能性もあります。嚥下や咳がうまくできないこともあります。

#### Q 上下分離型の特徴は？

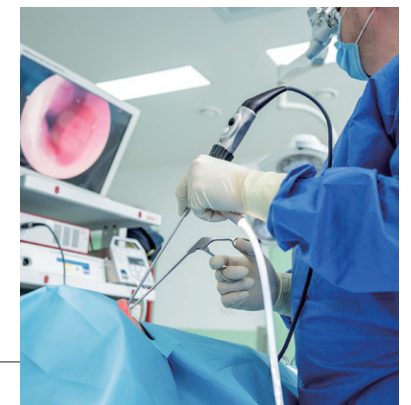
保険は適用されませんが、装着感も良く、着脱も簡単です。下あごの位置を微調整できるので、長期で使用しても適切な位置で装着できます。上下が分かれていて下あごが自由に動かせるので、顎関節に負担が少なく、嚥下や咳もできます。

#### Q 歯がない人はマウスピースで治療できない？

舌に装着させるタイプの柔らかいシリコン素材のマウスピースであれば、歯がない方でもご使用になれます。

### 外科手術

扁桃肥大などにより気道が著しく狭い場合や、CPAPによる治療に効果がみられない場合は外科的手術を選択することもあります。また鼻詰まりが無呼吸の悪化要因になることもあり、鼻の治療には積極的に取り組むことが重要です。当院では耳鼻科医と連携して治療方針を検討しています。





## 診療時間

※当院は全診療科完全紹介制です。原則、他の医療機関からの紹介状(診療情報提供書)が必要です。

### 快眠センター (睡眠時無呼吸症専門外来)

呼吸器内科医による診察です。[地域連携室](#)にて事前予約をお取り下さい。

月曜日：午後1時～4時(再診のみ)  
木曜日：午前9時～12時、午後1時～4時  
金曜日：午前9時～12時、午後1時～4時

### 快眠センター (不眠・睡眠障害専門外来)

精神科医による診察です。[地域連携室](#)にて事前予約をお取り下さい。

月曜日：午後2時～4時  
火曜日：午後2時～4時  
金曜日：午前10時～12時(夜間異常行動・日中の眠気専門外来)

### 快眠歯科外来 (いびき・無呼吸専門外来)

歯科医師による診察です。[快眠歯科外来](#)にて事前予約をお取り下さい。

事前に睡眠検査を受けている必要があります。  
わからない場合はまず快眠センターをご受診ください。  
月曜日：午前9時～11時  
金曜日：午前9時～11時

## 初診事前予約

### 快眠センター

地域連携室 03-5803-4655 (患者さん月～金11:00～16:00 / 医療機関月～金8:30～17:00)

### 快眠歯科外来

快眠歯科外来 03-5803-4955 (月～金9:00～16:00)

## アクセス

### 快眠センター(睡眠時無呼吸症専門外来)

病院A棟4階 総合内科(※受付は3階呼吸器内科外来です)

### 快眠センター(不眠・睡眠障害専門外来)

病院B棟2階 精神科外来

### 快眠歯科外来(いびき・無呼吸外来)

病院D棟4階 第1総合診療室受付



Institute of  
**SCIENCE TOKYO  
HOSPITAL**

東京科学大学病院  
快眠センター

