

## プレスリリース

**バムルンラード病院は、患者の睡眠の質を向上させることで、生活の質を向上させることを総合的にサポートする睡眠外来「スリープクリニック」を開設。体調の不良を感じる 50%が睡眠時無呼吸症候群の可能性。**

睡眠は、小さな問題だと考える人が多いでしょう。しかし、実際には、人は人生の3分の1は寝て過ごすため、質の高い睡眠こそが健康のカギなのです。睡眠は身体の回復させ、ホルモンのバランスを整えます。米国睡眠財団の統計によると、高齢者の 30%~48%が睡眠に問題を抱えているそうです。また、タイ人の 30%~40%、1900 万人が睡眠障害を経験しているという調査結果もあります。医学的な研究でも、睡眠不足は健康全般に悪影響を及ぼし、冠状動脈疾患、高血圧、糖尿病、うつ病などの危険にさらされやすくなることが分かっています。また、睡眠不足は事故のリスクを高め、生活の質も低下させます。

### バムルンラード病院最高経営責任者・薬剤師 Artirat Charukitpipat

バムルンラードのビジョンは、患者さんの生活の質を大幅に向上させることです。バムルンラード病院では、病院内にある数多くの専門センターや、そこで働く医師や医療スタッフが証明する通り、より優れた医療を絶え間なく追求しています。さらに、バムルンラード病院は、タイ国内のみならず、アジア、また世界でも、医療改革を進めるパイオニア的な存在です。バムルンラード病院は、国際的基準に準拠して、常に進化し、患者さんが最も効果的な結果を得るための総合的な医療を提供することを目指しています。

バムルンラード病院の睡眠外来「スリープクリニック」のグランドオープンでは、「睡眠の隠れた影響」と題し、記者会見を行いました。当センターが患者さんの睡眠の質を高め、クオリティーオブライフを向上させることができると確信しています。睡眠の問題は、身体的、精神的、環境的な様々な条件から発生する可能性があります。特に慢性的な疾患を抱える人や、今まで苦しんできた病気が、実は睡眠の質が原因であったということは多く聞かれます。睡眠外来「スリープクリニック」では、患者さんの睡眠障害の根本的な原因を正確に診断し、治療することができます。また、検査で新たな診断や健康の問題が発見された場合、バムルンラード病院は直ちに、スムーズに、そして専門家と医療チームのプロにより治療を開始し、患者さんの最も効果的な治療を実現可能です。

## バムルンラード病院バムルンラード病院経営陣、脳神経内科専門医師 Dr. Ketchai Suavansri

睡眠外来「スリープクリニック」は、あらゆる睡眠問題を総合的に治療することを目的としています。睡眠科学、呼吸器科、耳鼻咽喉科、脳神経科、歯科、口腔外科、精神科などの専門医と専門チームが、診断後、その根本的な原因を適切に治療します。私たちは、国際的に認められている統合医療の基準を用いて、患者さんの睡眠に関する症状を検査し、正確に診断し、総合的に治療する一貫した治療をご提供しています。

以下に該当する人は、一度医師の診察を受けられることを推奨します。

1. 冠動脈疾患、腎不全、高血圧、糖尿病、アルツハイマー病、肥満、BMI30 以上などの慢性疾患。このような慢性疾患を持つ人の 50%は、睡眠時無呼吸症候群にも悩まされているという調査があります。
2. 睡眠時無呼吸症候群の危険性がある方。
3. 一日中、慢性的な眠気や疲労感がある人。
4. 1~3 ヶ月の間に、週に 3 回以上、十分に寝ても休んでいないと感じる人は、医師の診察を受けることをお勧めします。また、日常生活に支障をきたしている人、感情のバランスが崩れたり、うつ状態にある人も医師に相談してください。

## バムルンラード病院呼吸器科睡眠医学専門医 Dr. Benjamas Intarapoka

睡眠外来「スリープクリニック」で最も多くの患者さんが訴える問題は、睡眠時無呼吸症候群と不眠症です。医師は患者さんを診察する際、問診と検査を実施し、睡眠の問題を診断します。多くの場合、検査では、最もスタンダードな方法であるスリープテストが推奨されます。スリープテストは病院内の専用病棟で検査でき、1 晩で完了します。スリープテストでは、スタッフが患者さんの睡眠を継続的に監視し、最も正確な診断を行うことが可能です。患者さんの実際の状態を正確に診断し、効果的な治療計画を立てることができます。

スリープテストは、主に 3 つの部分から構成されています。

1. 脳波を測定する EEG、眼球運動を測定する EOG、筋肉の動きを測定する EMG、心臓の動きを測定する ECG、これらの測定により、患者さんの睡眠が深いか浅いか、睡眠周期が正常かどうか、睡眠の質が十分に高いかなどが判明します。
2. 呼吸モニタリングは、患者さんの呼吸が正常か、浅いかを示します。また、睡眠時無呼吸症候群のように睡眠中に呼吸が止まっている場合も確認することができます。

3. 血中酸素飽和度モニターは、血液中に十分な酸素が取り込まれているかどうかを示します。睡眠中に呼吸が停止すると、血中酸素濃度が非常に低くなり、臓器不全の危険を伴います。

現在、睡眠時無呼吸症候群の治療において、世界の95%の医師がCPAPを処方します。これが最も効果的な治療法と考えられているからです。CPAPは、睡眠中に気道が開かないように圧をかけ、睡眠時無呼吸症候群を予防する装置です。CPAPの使用は、いびきや睡眠時無呼吸症候群の重症度に関係なく、いびきを止め、睡眠時無呼吸症候群を止め、睡眠の質を正常なレベルに戻すための非外科的治療法です。治療開始後、ユーザーは睡眠の質が向上し、夜通し眠れるようになり、気分、記憶、集中力の改善など、適切な睡眠による回復効果を再び実感することができるようになります。また、高血圧や糖尿病などの持病にも良い影響を与え、血糖値のコントロールが容易になったり、質の良い睡眠が代謝を助け、体内システムのバランスを整えるため、ダイエットの手助けになったりすることがあります。最後に、CPAPは心臓病や脳卒中など、他の健康状態の予防に役立ちます。

### バムルンロード病院脳神経内科睡眠医学専門医 Dr. Darakul Pornsriniyom

睡眠時無呼吸症候群の患者さんが、治療せずに放置すると、10年間で脳卒中のリスクが3倍になるという研究があります。また、虚血性または出血性の脳卒中を発症した人は、CPAPで治療しない場合、10年間に50%~90%の確率で睡眠時無呼吸症候群を発症するという研究報告もあります。また、次の脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧のリスクは、3つの重要な要因によって増加すると考えられています。

1. 睡眠中の酸素濃度が低い
2. 睡眠サイクルが悪いと脳波の活動が低下し、目が覚めるような状態になる
3. 睡眠時無呼吸症候群が高血圧期や脈拍増加の原因とする呼吸が回復するまで心臓や循環系に起こる変化

また、睡眠時無呼吸症候群は、脳に酸素を供給するために心臓の拍動を強くするため、不整脈を引き起こすことがあります。このようなことが毎晩何度も起こり、しかも長期間続くと、心臓や循環器系に大きな変化をもたらすことになります。

そして、睡眠時無呼吸症候群は肥満や加齢により重症化し、更年期の女性（50~55歳）もリスクが高くなります。若い女性ではエストロゲンが多いため、気道を丈夫に保つことができますが、更年期や閉経後の女性はエストロゲンが減少しているため、睡眠中に気道がつぶれやすくなり、睡眠時無呼吸症候群を引き起こします。

## バムルンロード病院耳鼻咽喉科睡眠医学専門医教授 Dr. Chairat Neruntarar

睡眠関連疾患に悩む人々は、不眠、睡眠中の歯ぎしり、レストレスレッグ症候群、寝言や夢遊病、ナルコレプシー、日中の異常な眠気や疲労、若年性不眠といった他の症状も経験することが多いことが報告されています。バムルンロード病院では、様々な専門分野の医師が、睡眠障害の原因を突き止め、治療するため徹底的な検査を行った後、それぞれの患者さんに適した専門医が治療を担当し、最も効果的な治療を提供する体制を整えています。例えば、アレルギー、中隔偏位、副鼻腔炎、顔面異常、ソフトパレット（口蓋垂の異常）など、CPAP を装着できない若い患者さんには、耳鼻咽喉科、歯科、心療内科により、再評価を行った上で、治療を行います。治療法としては、不眠症への投薬、高周波、レーザー、アデノイド切除術、扁桃腺切除術、口腔内装置、不眠症の認知行動療法などがあります。そして、それでもなお睡眠時無呼吸症候群がある場合は、CPAP 装置を用いてさらに治療を開始することができます。

詳しくは、A 棟 12 階バムルンロード病院睡眠外来「スリープクリニック」までお気軽にお問い合わせください。+6620112988 または 1378

#####