



20年前に浦添総合病院で睡眠医療を行っていた名嘉村博士の勧めで専門分野を変更し睡眠医療を学ぶ

20年にわたり睡眠障害に悩む患者を全力でサポート

福岡市で睡眠障害の治療を専門とする「睡眠呼吸センター・福岡浦添クリニック」の開業は平成12年1月。当時、睡眠専門医療機関としての開業は全国で2番目だった。院長の山口祐司医師は当初、血液学を専攻し、自治医大でインターロイキン5というサイトカイン（液性因子）が好酸球の増殖・分化に関係することを世界で初めて報告するなど、優れた研究実績を残していた。

日本人の約20%が慢性的な不眠に悩み、約15%が日中に強い眠気を感じているといわれ、今や睡眠障害は国民病ともいえる。アメリカ睡眠学会およびアメリカ睡眠研究協会によると、健康のために必要な睡眠時間は7〜8時間という。この睡眠時間を確保できている人は、一般的な疾患リスク、心血管障害リスク、免疫機能などの領域で非常に優れた結果が出たというデータがある。また睡眠は身体だけでなく脳の休息や回復にも大きな役割を果たしている。人間の脳はエネルギーを大量に消費するが、睡眠中は代謝を10%に低下させ、エネルギー消費を温存させている。さらに睡眠は1日の疲労を癒し、翌日に備えて体力を回復するための時間でもある。つまり睡眠は体と脳を休ませ、昼間の活動に重要な影響を及ぼしているのだ。

睡眠は人間にとって非常に重要だが、睡眠障害治療の専門的な医療機関は少ない。福岡市にある福岡浦添クリニックは数少ない睡眠障害専門の医療施設の一つ。「より良く眠ることはより良く生きること」と語る山口祐司院長は、睡眠障害治療の最前線で活躍する睡眠障害治療のエキスパートだ。

睡眠障害治療に特化し 地域の人々の健康を支える

「継続・集中・徹底」をモットーにした睡眠医療専門クリニック



Tomorrow's medical treatment is supported.

睡眠障害は的確な治療で早期に改善します。当クリニックは睡眠障害専門の医療機関として、責任と自信をもって治療を行っています



福岡浦添クリニック

院長

山口 祐司



一晩入院して睡眠の深さや睡眠中の呼吸状態を総合的に評価

睡眠障害にはさまざまな症状があるが、特に多いのは不眠症と過眠症だ。不眠症の主な症状は寝つきが悪い入眠困難と、夜に目が覚めてしまう中途覚醒だ。この2つが合併した症状の人もいる。

入眠困難のうち9割は慢性不眠症といわれるもので、昼間の生活に支障をきたす不眠状態が週に3日以上あり、かつ3カ月以上続いている状態だ。

また、中途覚醒をきたす患者において、慢性不眠症が7〜8割を占め、睡眠中にたびたび呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群が2〜3割、その他の病気が1割となっている。

日本人の睡眠時間は1960年からの50年間で約1時間減少しているという調査結果がある。不眠症の改善には量だけでなく質も重要で、その質に大きく関わるのがレム睡眠とノンレム睡眠だ。

「レム睡眠は骨格筋などの身体を、ノンレム睡眠は脳を休ませる睡眠です。レム睡眠とノンレム睡眠が一晚の間に交互に現れる睡眠パターンを『メジャースリープ』（睡眠構築）といい、入眠直後の2〜3時間に深いノンレム睡眠に入れば質の良い睡眠が確保できます」と山口院長は説明する。



夜中に目覚める、昼間に眠くなる…。睡眠障害の症状はさまざま

睡眠不足が続けば「負債」となって心身に悪影響を及ぼす

山口院長はその後90年代後半から、睡眠障害の治療に関わっていった。血液学から睡眠学へ専門分野を変更したきっかけは、国家公務員共済組合浜の町病院での初期研修中に名嘉村博医師に指導を受けたことにある。

「名嘉村先生は沖縄の浦添総合病院で睡眠障害の治療に携わっておられました。研修後に名嘉村先生から、『福岡に睡眠専門のクリニックを作るので、君が院長をやってくれないか』というお話をいただき、浦添総合病院に1年間勤務して睡眠医療を学びました。その後、平成11年にこのクリニックを開業し院長に就任しました」と振り返る。血液学から睡眠学への専門分野変更は大きな決断だったが、山口院長は自治医科大学を卒業後、へき地での地域医療に従事するため内科、外科、麻酔科などあらゆる科で臨床を経験してきた。早い時期から広範な医療知識を身につけていたため、思い切った専門分野の変更にも迅速かつ柔軟な対応が可能だった。

福岡浦添クリニックのスタッフは現在19人で、常勤の医師は3人。九州で唯一の睡眠障害専門クリニックを訪れる患者は中高生など10代から70〜80代の高齢者まで幅広い。福岡県下から長崎県、熊本県、山口県、大分県などの近隣県に広がっている。

「適切な検査によって治療を行えば、睡眠障害に悩む患者さんのほとんどが改善します。治療によって悩んでいた患者さんに笑顔が戻ることが何より医師としてのやりがいです。困っている人の役に立てる仕事を与えてくれた名嘉村先生と神様には感謝しありません」と穏やかな笑顔を見せる。



日本睡眠学会が認定する睡眠専門の検査技師が9人在籍

また主観的評価方法には、患者が日常の睡眠状態を長期にわたって記録する「睡眠日誌」、昼間の眠気を自己評価する「エッジ・ワース眠気尺度」、睡眠の質を検討する「ピッツバーグ睡眠質問票」などがある。これに対し客観的評価方法は医療機器を使う。小さな体動感知センサーを装着し、睡眠・覚醒リズムを評価する「アクチグラフィ」、一晩入院して睡眠の深さや睡眠中の呼吸状態を総合的に評価する「睡眠ポリグラフ検査」、2時間ごとに5回、入眠の様子を記録して過眠症（特にナルコレプシー）の診断や治療効果の判定に用いる「反復睡眠潜時検査」などがある。

「入院が必要な睡眠ポリグラフ検査をはじめ、睡眠障害では長時間の検査が多く、患者さんも検査をする医療機関も疲労度が大きい。そのため全国でも限られた施設でしか実施されていませんが、睡眠障害の診療や治療には専門的な検査に基づくデータが必要です。睡眠障害で悩まれている方は、睡眠医療のシステムが確立された専門施設



診断が難しい睡眠障害治療には高精度の検査が必須

睡眠障害専門クリニックならではの優れた技師と設備

一方、過眠症は夜に十分な睡眠を取ったにも関わらず、昼間に繰り返し耐えがたい眠気に襲われたり、実際に眠ってしまったりする症状のことだ。

過眠症でクリニックを訪れる患者の約7〜8割が睡眠時無呼吸症候群だそう。これは睡眠時に気道が閉塞し、呼吸が抑制されて中途覚醒が起こる病気だ。この他に日中、発作的に眠り込んでしまうナルコレプシーという病気もある。

「ナルコレプシーが単なる居眠りと違う点は、歩行中や食事中など普通は眠らないような状況でも眠ってしまうところだ」という。日本人では500〜1000人に1人がナルコレプシーだと推定されている。

山口院長は、「睡眠障害をひとことで定義するなら、昼間の生活に支障をきたす睡眠の量的及び質的な異常といえます。極端に言えば、睡眠時間が短くても日中の活動に支障がなければ問題はありません。しかし体や脳の修復・回復、体内時計のリセットができていない状態で次の日を迎えるのは問題です。毎日の睡眠不足が負債のように積み重なれば心身に悪影響を及ぼします」と警鐘を鳴らす。

をぜひ受診してください」と呼びかける。

検査の重要性が高い分、担当する検査技師の力量も重要になる。睡眠検査専門の技師を置いている医療機関は少ないが、福岡浦添クリニックでは日本睡眠学会が認定する睡眠専門の検査技師が9人在籍し、このうち3人はアメリカ睡眠学会の認定を受けている。

夜間の検査には2人の検査技師があたり医師も当直し、1泊2日の入院が必要な睡眠ポリグラフ検査も一晩に7人の患者に対応できる。また検査用の病室も9室備え設備も充実している。

「検査データはコンピュータで解析できますが、経験豊富な優れた技師が脳波を再確認することでさらに正確なものになります。技師長は当クリニックで20年のキャリアがあり、日本の睡眠専門の臨床検査技師の中でもトップクラスで指導的な立場にいる人です」

福岡浦添クリニックは睡眠薬の臨床試験を行う施設としても指定されている。臨床試験の対象施設は解析技術の審査を受け、必要な技術があるかどうかを厳しくチェックされる。その審査に提出するレポートを作成するのも検査技師だ。この事実からも、クリニックの検査技師が高い技術を持つエキスパートであることがわかる。

睡眠時無呼吸症候群の治療で効果的な「CPAP」治療法

30年来的「むずむず脚症候群」が劇的に改善するケースも！

不眠症と過眠症では治療法も異なるが、慢性不眠症の治療は睡眠衛生指導と薬物療法を組み合わせて行う。睡眠衛生指導では質の良い睡眠を得るために望ましい行動や環境について学ぶ。

例えば就寝前8時間のカフェイン摂取を避けたり、毎日同じ時間に起きることなどだ。一方、

薬物療法の中心になるのはベンゾジアゼピン受容体作動薬と呼ばれる睡眠薬で、症状によって効果の持続時間が異なった睡眠剤が処方される。

睡眠薬の使用については依存を心配する患者もいるが、現在の治療は2週間〜1カ月の使用で睡眠が安定してきたら少しずつ薬の量を減らしていくのが主流となって「出口の見える治療」を行なっている。睡眠治療専門の福岡浦添クリニックではその見極めにも定評がある。

不眠症の症状の1つに「むずむず脚症候群」というものがある。睡眠中に脚に耐えがたい不快感がある症状で、原因は脳内で神経間の情報を伝達するドパミンの動きが悪くなることにある。第一段階の治療ではドパミン受容体作動薬を使用し、7割程度が改善するといわれる。

睡眠時無呼吸症候群の治療で最も効果的なのは、特別な鼻マスクを使った「持続陽圧呼吸療法（CPAP）」と呼ばれる治療法だ。マスクにはサイズや操作方法、形状別にさまざまなパターンがあり、症状や体格、生活スタイルによって使い分ける。症状が快癒する期間に患者によって異なるが、CPAPを使った夜からよく眠れたという患者も多い。またナルコレプシーの治療には中枢神経刺激薬のモダニニールを使う。

「これまでの患者さんで特に印象に残っているのは、むずむず脚症候群で30年以上悩んでいた方が、薬物治療であっとい間に改善したケースです。またナルコレプシーで授業中の居眠りに悩んでいた高校生の患者さんが劇的に改善し、数字のテストの点数が8点から83点まで上がったことも。睡眠障害の治療法は的確にすれば非常に早く改善されるので、やりがいがあります」



「ここに来て良かった」と患者に満足してもらえる治療を提供

睡眠障害専門クリニックとしてためまぬ努力を続ける

山口 祐司 (やまぐち・ゆうじ)

昭和 28 年生まれ。福岡県出身。福岡高校卒業後、昭和 54 年自治医科大学卒業。国家公務員共済組合連合会浜の町病院、九州大学病院救急部で 2 年の臨床研修を受ける。福岡県の県立・町立病院で地域医療に携わった後、自治医科大学医動物学及び血液学、ハーバード大学ベス・イスラエル病院感染症部門リサーチフェロー、熊本大学遺伝発生研究施設講師として基礎研究に従事。平成 12 年に福岡浦添クリニック院長に就任。

所属・活動

医学博士。日本睡眠学会専門医、日本内科学会総合内科専門医。アメリカ睡眠学会会員、アメリカ血液学会会員。平成 2 年ベルツ賞 (2 等賞)、平成 18 年福岡県医師会医学研究賞

所在地 〒 810-0044 福岡市中央区六本松 2-12-19 BCC ビル 9F
 TEL 092-737-2111
 FAX 092-737-2113
 URL <http://www1.odn.ne.jp/csr/d/>

アクセス 地下鉄七隈線「六本松」駅から徒歩 2 分

設立 平成 12 年 1 月

診療内容 睡眠障害全般、内科・呼吸器科、
 こころの病気、禁煙外来、ED 外来、
 カウンセリング

診療時間 月～土曜 9:00～12:00
 月・火・水・金曜 14:00～18:00
 月曜 18:00～19:30
 休診日 日・祝日
 こころの病気 水曜日午後のみ
 禁煙外来 火・水曜日の午後
 カウンセリング 金曜日 15:00～19:00

診療の基本理念 睡眠医療の向上をめざし、睡眠障害で悩んでいる患者さんの役に立つべく職員一同で取り組む

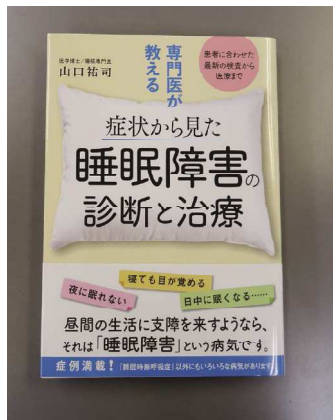


「自分が目立たない場所においても、あるいは自身の力が微力でも、真心を込めて尽くすという意味です。私もそんな医者になりたいです」と力強く語る山口院長に、一人でも多くの睡眠障害に悩む患者を助けたいという揺るぎない闘志を垣間見る。

そんな山口院長の座右の銘は、延暦寺の開祖・最澄が遺した言葉、「一隅を照らす、これ即ち国宝なり」だ。

「診察や検査、治療に取り組んでいきたい」と語る山口院長。診療の傍ら、睡眠障害診療の質を高めるため、年 1 回アメリカの睡眠学会に向かい新しい医療情報を収集。「誠実にこころごとと診療を行い、睡眠障害で悩む患者さんの症状を改善させたい」と意気込む。

「早く来ればよかった」という言葉を聞いた
 集・中・徹底し、常にレベルアップを目指す。今後は睡眠障害の診断と治療を継続・



睡眠障害の全てを網羅した山口医師の著書

常に真剣勝負で睡眠障害に挑む山口院長が治療をする上で心がけているのは、「医療は一種のサービス業である」ということだ。「患者さんは不安や悩みを抱えてクリニックを訪れます。私たちのクリニックで治療を受けて満足していただくことが何より大切なことです。患者さんから「ありがたうございませす。もっと早く来ればよかった」という言葉をいただく」と医師冥利に尽きます。