



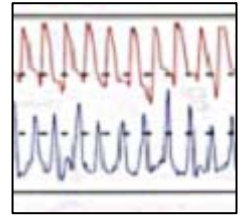
だんだん暑くなり、夏らしい気候になってきましたね。梅雨明けはもう少し先でしょうか。夏バテしないようバランスの良い食事、適度な運動、そして毎晩のCPAP(シーパップ)装着で快適な毎日を過ごしましょう。

今回のSASの音では、SASのスクリーニングに用いる**パルスオキシメーター**という検査機器の有用性についてお話したいと思います。



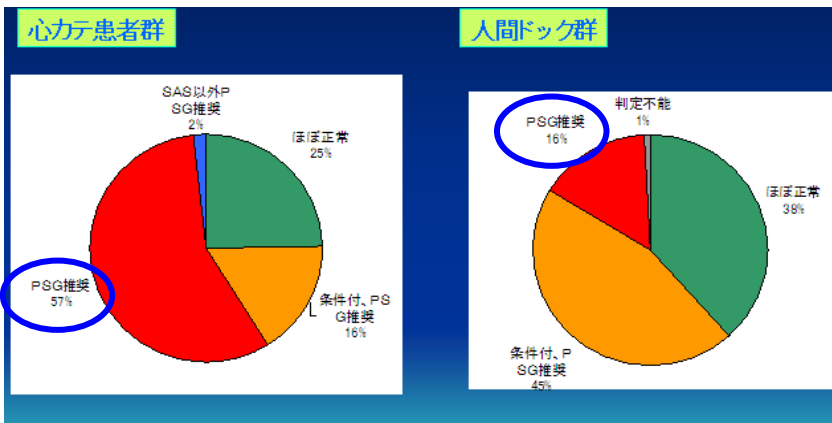
パルスオキシメーター本体

SASは日本人の3～4%、中年層の一般市民で約9%が罹患していると推定されており、かなりの方が未だ診断に至っていません。SASになると**心疾患**や**脳血管障害**の合併率が高くなります。逆に**高血圧症**や**虚血性心疾患**を有する方には、高率にSASを合併しているという報告も見られます。SASの確定診断には皆さんも受けられた睡眠ポリソムノグラフィー検査(PSG)が必要ですが、これら全ての方にPSGができるわけではありません。そこで“SASらしき方”をスクリーニングするために登場するのが**パルスオキシメーター**です。**パルスオキシメーター**は爪の下を流れる血液に含まれる赤血球の酸素飽和度を調べ、無呼吸に伴う体内の酸素欠乏状態を測定する器械です。測定値を長時間器械に記録することができ、SASのスクリーニングにもってこいです。



ある病院にて心臓カテーテル検査を目的に入院した患者さん(主に**狭心症・心筋梗塞**などの虚血性心疾患を持っていますが、**高血圧症・糖尿病・脂質異常症**などの疾患を持つ方も多い)**C群**を対象とし、**パルスオキシメーター**によるSASのスクリーニングを行ってみました。また当院1日ドック受診者**D群**にも同様の検査を行ってみました。前者の**C群**は**D群**と比べてやや高齢で、やや体格が良く、昼間の眠気がそれ程強くないとの傾向がありました。

《図1》	心カテ患者群	人間ドック群	p値
	61名	115名	
男性	47名 (77%)	97名 (84%)	0.232
年齢	69.4 ± 10.7	51.7 ± 10.3	<0.001
BMI	24.8 ± 3.2	23.1 ± 13.4	0.004



詳しい判定方法は割愛しますが、**C群**の中で『**要精密検査(PSG検査)**』となる割合は実に**6割**を占めていました。一方**D群**ではその割合が**約2割**でした。結論として心臓カテーテル検査を受ける必要があるような基礎疾患を持っていらっしゃる方はSASの合併頻度が高そうだとことが分かります。

パルスオキシメーターは簡単で安く、SASのスクリーニング機器として有効とされます。いびき・無呼吸がある方、高血圧やメタボリック症候群と言われた方も“SASのチェック”をお勧めします。

(参考ホームページ“SAS検診”:<http://www.shunkaikai.jp/sleep/sas/>)

* なお、**パルスオキシメーター**は、CPAPや在宅酸素療法HOT、在宅人工呼吸器BiPAPを受けておられる方の効果判定などにも利用されます。

CPAP ユーザーの方の声 (40 代男性) を取り上げます。

CPAP を使用する前

- ・ 毎身体調が優れず、頭がボーっとした感じがした。
- ・ 高血圧、運転中の眠気、事務処理中の居眠り、夜間頻繁にトイレで起きる。

CPAP 使用后

- ・ 夜間熟睡できるようになった。また、毎朝目覚めよく頭がすっきりしている。
- ・ 血圧は平均値まで戻り安定し、事務処理もスムーズに進み、長時間運転しても眠気が来なくなった。

減量のコツ

① 気持ちの持ちよう →私は家族のためと思い頑張っています。

② 減量の実際

- ・ 食事を今までより少し減らす。例えば茶碗 2 杯食べていたのを 1 杯半→1 杯→さらに半分と徐々に減らしていく
- ・ 間食をしない。「甘いものが食べたいなあ」と思ったらチョコレートを 1 つなめて体内の糖分を上げる

私は朝食バナナ 2 本。昼食は手作り弁当(御飯茶碗 1 杯・おかずは野菜中心・ソーセージ半分)。晩飯はバナナ 1 本ですませています。そして水分を多く取る。時に月 1 回は好きな物をお腹いっぱい食べています。

③ 運動は毎日 30 分でもいいから汗を流す。

私は 30~60 分間歩いた後、ゴルフの打ちっ放しを 1 時間程度しています。このような減量を 3 年間、通院前からの体重から約 30kg 減量し、さらにあと 10kg 減を目標に頑張っています。

初めて CPAP を使用される方へ

最初は手間が面倒ですが、あの清々しい目覚めを体験すれば使用してよかったと思うはず!!

私は治療を開始してよかったと思います。家族からも前は足を踏んだらすぐ起きて叱られていたけれど、今は少々のことでは起きずに爆睡していると言われます。それだけ熟睡しているので目覚めは抜群です。

ご協力ありがとうございました。患者さんは初診時は大変体格の良い患者さんでしたが、着実にダイエットをされ、リバウンドなくここまで来られました。CPAP を外せるかどうか、フォローアップの PSG を是非行ってみたいところです。皆さんも自分なりの減量法や CPAP に対する考えがあると思います。自分のペースで無理せず、CPAP 卒業にむけて頑張ってください!

何か不明な点や問題がありましたら、

当院スタッフまでご相談ください。



SAS 診療室からのお願い

・CPAP ユーザーの方は、**月一度の外来受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。15 日までに当月内の御予約がない場合は、受診願いの文書をお送りさせていただくこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。

・平成 21 年 8 月の土曜の SAS 外来は、**8/1**と**8/8**です。お間違えのないようにお願いします。

・診察日には**御使用中の CPAP 機器もしくはカード**を忘れず御持参下さい。

・当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>)も是非御覧下さい。時々、中身を更新していますよ!