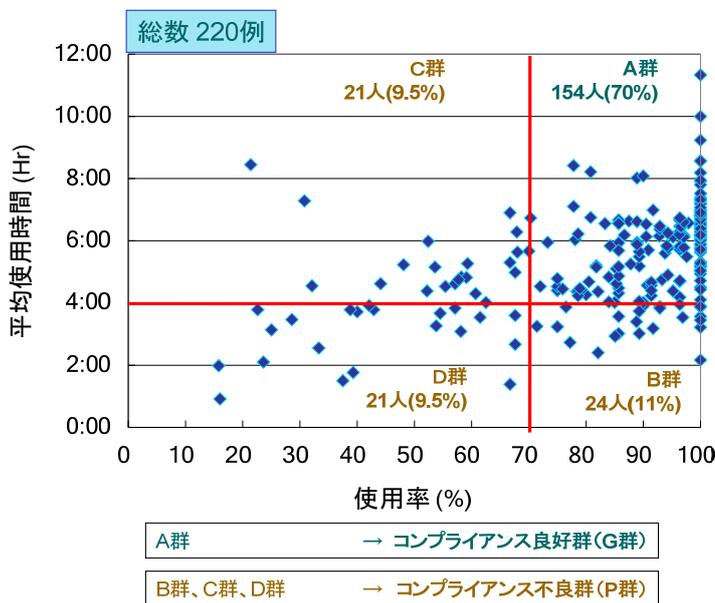


暑い夏が通り過ぎ、一気に寒い日がやってきました。私もあわてて衣替えをしています。皆様いかがお過ごしですか。

さて、9月から10月にかけて当院 CPAP ユーザーの方々約 220 名にお願いし、お答えいただいた実態状況についてのアンケートの結果を少しずつまとめています。10月25日に行われた日本睡眠学会でも CPAP のコンプライアンス（指示に従って毎晩、睡眠時に CPAP をきちんと使用すること）に関する演題が多く見受けられましたが、本日は CPAP の使用状況と睡眠衛生についてお話を致します。

CPAP使用患者の平均使用時間および使用率



アンケートにお答え頂きました 220 名の方の CPAP 使用状況をダウンロードして調べてみました(いつも診察室で見せているものです)。最近一ヶ月の使用状況を使用率 70%と平均使用時間 4 時間を一つの目安として 4 つに分け比較しました(図 1)。70%以上の使用率かつ 4 時間以上の使用時間のいわゆるコンプライアンス良好群 (G 群) は全体の 7 割でした。又、それ以外のコンプライアンス不良群 (P 群) は残りの 3 割でした。過去の論文からもある程度の長時間 CPAP を使用する方に CPAP の効果(諸症状を取り除き、心疾患や脳血管の発生を予防し寿命を延ばす効果)がみられるとされていますが、皆さんはどの群に入りますか。実

は 2008 年 5 月にも同様な検討を行っていたのですが、驚くべき事にこの時も G 群は全体の 69%であり、1 年経ってもこの割合はほぼ変化が無かった訳です。私としてはもう少しコンプライアンスが上がっている事を期待していたのですが・・・

次に G 群(約 150 名)と P 群(約 60 名)でコンプライアンスに影響する因子としての寝る前の行動や睡眠環境に問題がないか比較検討をしてみました。CPAP ユーザーの方々のお話を伺ってみると「どうもうたた寝をして、そのまま CPAP を装着せずに寝ていらっしゃる方が多いな」と思っていたので、今回は「うたた寝習慣」についてお尋ねしました(図 2)。案の定両群共に約 7 割の方にうたた寝の習慣があるとの結果でした。このアンケートの限界は、対照として SAS でない方の検討がないため、他の方がこのような習慣があるのかは分かりませんが、SAS の方の「うたた寝習慣」は本当でした。また、明かりをつけたまま寝る方は特にコンプライアンス不良群に有意に多い結果でした(図 3)。この時を

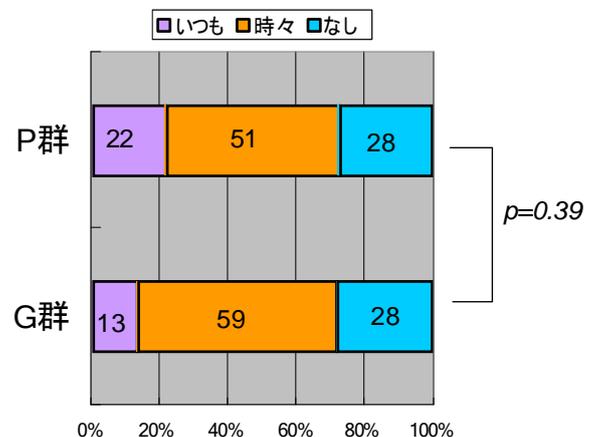


図2:寝るつもりはなくてもソファーやフローリングで、ついうたた寝をしてしまうことがありますか?

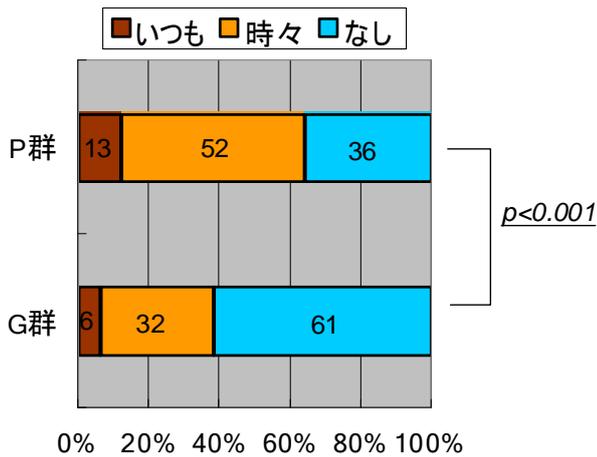


図3: 明かりをつけたまま寝ることがありますか？

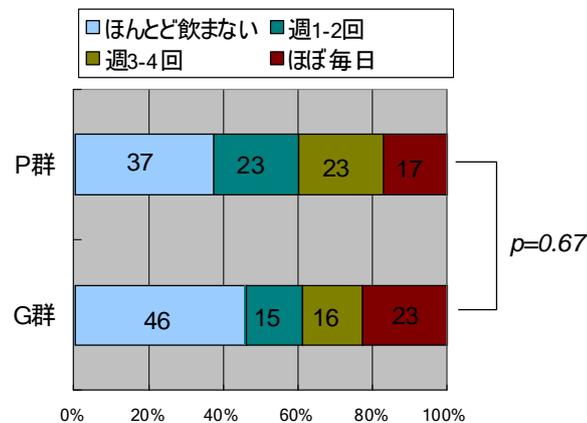


図4: 飲酒習慣がありますか？

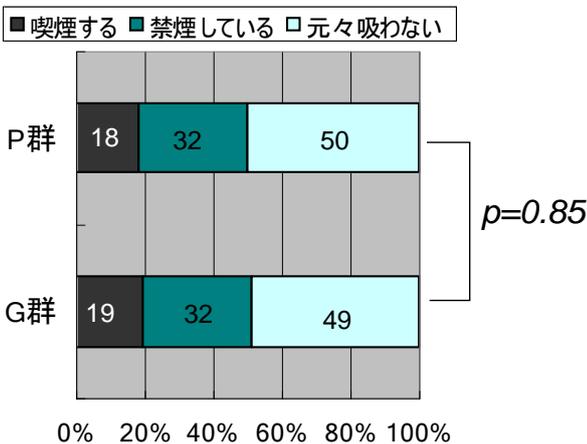


図5: 喫煙習慣がありますか？

のか尋ねてみると、テレビやビデオを観たり、ゲームをしたり、メールを打ったりしている方が多いようです。良好な睡眠を得る基本事項として、「規則的な睡眠スケジュールを守り、寝室は暗く、静かにする」ことが必要ですので、心当たりのある方は是非実行してみてください。

飲酒は眠りを浅くし、中途覚醒をもたらす鼻粘膜のむくみで鼻腔抵抗を上げて CPAP を使いづらくします（～SAS の音～No15）。飲酒習慣については今回の検討では両群間にあまり差は見られませんでした。適量の飲酒を心がけることと寝る前 2-3 時間は飲酒をしないことが大切です(図4)。

寝る前の喫煙はニコチン離脱症状のために睡眠の質を低下させます（～SAS の音～No18）。今回の検討ではこれまで喫煙習慣があった方が全体の約 5 割でした(図5)。両群に差は認められませんでした。いずれの群でも喫煙をしていた方の半分以上が禁煙をしていることに驚きました。最近数年間、喫煙の害と禁煙の効果についてどんどん論文が出てきています。「喫煙は百害あって一利なし」です。少しでも「禁煙をやってみよう。」と思われたら、遠慮無く主治医やスタッフに伝えてください。成功の秘訣をお教えできますよ。

今回のアンケートではこれら以外に様々な項目についてお尋ねを致しました。「鼻の疾患の有無と CPAP のコンプライアンス」「就寝時間や睡眠時間と無呼吸の関係」「睡眠中の排尿回数の変化」「CPAP 継続のコツ」「CPAP 使用者の体重変化」など興味深い項目がたくさんありますが、これらは今後の～SAS の音～で少しずつお知らせしていきます。

今回のアンケートにご協力いただいた CPAP ユーザーの方々には大変感謝しております。この場を借りて御礼を申し上げます。ありがとうございました。

(文責：吉嶺裕之)

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 12 月の土曜の SAS 外来は、**12/5** と **12/19** 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。