



No.63  
(H26.10)

社会医療法人春回会 井上病院  
住所:長崎市宝町 6-12  
SAS 専用電話: 095-844-1528  
睡眠専任技師:酒井・森・松本・坂口・柿田  
対応時間:9:00~17:30

日増しに秋の深まりを感じる季節になりました。朝夕の冷え込みもあり、体調を崩さないよう気をつけましょう。さて、今回は CPAP ユーザーの皆様の声を取りあげました。CPAP を使用して変わったこと、ダイエット成功の秘訣、検査や外来の対応などについてご紹介します。



## CPAP ユーザーの声 【50 代男性】 「私の減量体験」



平成 24 年 10 月に無呼吸症候群の診断を受け、CPAP による治療を開始しました。当時の体重は 86kg (身長 181cm) でした。その際に『CPAP による治療も有効ですが、基本的には体重を落とすことが大切です』と指導を受け、『1 年間で 10kg を落とす事を目処にしましょう』と指導を受けました。その後 2 ヶ月に 1 度検診を受けましたが減量の努力をしていなかったため、体重はさほど変化しませんでした。

平成 25 年 4 月に職場が転勤となり、今までの職場以上に運動不足になる環境になりました。6 月に職場の健康診断を受診した結果、体重は 88kg に増量、血液検査の数値もかなり悪くなっていました。このままではいけないと感じる日々を過ごしていました。

8 月に 30 年ぶりの大学の同窓会に参加しました。その際「〇〇君(私の呼び名)は随分変わったね。昔はかっこよかったのに」と言われ、私は「頭が薄くなった」ことだろうと思い、「仕方ないさ」と応えました。しかし、その人は「違う、体型のことだよ」と言いました。確かに大学時代はバスケットボールや他のスポーツをしていたので、当時の体重は 73kg 位で当然ながらお腹も出ていません。それが今ではメタボ体型でどうみても元バスケット選手ではなく、元柔道選手にしか見えない体型です。この言葉に「よし、次に会う時にはしっかりダイエットして、昔の姿を見せてやる」と酒の勢いもあり、応えてしまいました。

元来負けず嫌いな性格ですから早速ダイエットに取り組みました。まずは摂取カロリーを抑えること、そして適度に運動することを心掛けました。朝食はご飯を摂らずに野菜サラダのみ、昼食は外食が多いので出来る限り腹八分目で押さえ、油物を控えました。夕食は酒の席が多いのでつまみのとり方を考えたり、ビールは 1 杯にして後は焼酎にすることや、食べ方の順序も野菜から初めに食べて、出来る限り油物を避けました。さらに運動ですが自宅から職場まで 4km ほどありますので歩くことから始めました。そして週 2 回は 4km 以上走ることも行いました。

その結果、1 ヶ月で 4kg はすぐに落ちました。その後やや停滞しましたが 3 ヶ月で 8kg 減り、70kg 台に突入しました。こうなればダイエットが面白く感じてきました。その後も運動と食事、半年で 10kg 程体重を落としました。食事や運動を継続しましたので、現在 1 年余りですが約 15kg の減量が出来ました。

周りの人からは急激に痩せたので、どうかしたのかと言われますが、自分自身は食事と運動で体重を落としましたのでごく体調が良い状態です。ちょっとしたきっかけでしたが大きな減量が出来たことに喜んでます。しかしあれから大学の同窓会は行われていません。次会う時までには現状の体型を維持して会った時に感謝しなければなりません。

## Dr.よりコメント… 体重増加、肥満がSASの原因となっている方の治療

この方は睡眠中1時間当たりの無呼吸の回数(AHI)が当初27.6回/時だったのが、ダイエットにより3.4回/時まで改善されました。ダイエットがCPAP卒業の一番の近道ですが、無理なダイエットは体にもよくないので、自分に合ったダイエット法を見つけ、時間をかけて減量することが大切です。また当院で栄養指導も行っていますので、「食事の内容をチェックしてみたい」など興味のある方はスタッフに声をかけて下さい。特に脂肪肝や脂質異常症、高血圧をお持ちの方は食事の管理など重要ですので、一度受けられてみませんか。



## うたた寝の原因

### CPAP ユーザーの声 【50代男性】

CPAPを使用する前は毎日が睡魔との戦いでした。

自分が無呼吸であることは認識していたものの、朝の目覚めが悪いわけでもなく、特に睡眠に問題があるとは思っていませんでした。

ただ午後になると異常なくらいに眠気が訪れ、集中力に欠け、自分が今何をしているのか、何をしようとしていたのか分からなくなりました。

文章を読んでも、ただ文字を追っているだけで内容が頭に入らず、記憶力は低下し、仕事においても自信喪失し、どん底の日々を経験しました。

ところが、CPAPを使用するようになり5ヶ月を経て、午後の眠気もなくなり、霧が晴れたように視界が開け、また理解力や判断力も回復しており、自信を取り戻しつつあります。1日でも早く相談し、治療を受けていれば良かったと心から思っています。



## Dr.よりコメント

この方は当初AHI87.4回/時で重症と診断され、CPAPが著効した方です。十分な睡眠時間をとったはずなのに朝のすっきり感がなく、日中は眠気でウトウト…上司には“たるんでいる”と目を付けられたりなんて方が周りにいませんか？いびきや無呼吸が起こっていても寝ている間のことは自分ではわかりません。当院でもベッドパートナーに指摘され、来院される方がほとんどです。早期発見・治療を行うことで長期的には様々な病気(心筋梗塞や脳卒中など)の予防効果があります。家族や友人の方で気になる事がある人は、まずは専門外来の受診をお勧めします。なお、新患は電話にて予約を受け付けています。



## 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。**当月後半になっても未受診や御予約がない場合は電話連絡をさせて頂いております。当月内に受診が難しい方は御相談下さい。**
- ・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。
- ・メール配信(メールアドレス:[sleepcenter@shunkaikai.jp](mailto:sleepcenter@shunkaikai.jp)、QRコード:右記)
- ・来月の土曜 SAS 外来は **11月1日(吉嶺)、8日(原田)、22日(門田)、15・29日(大学)**  
**12月6日(吉嶺)、13日(原田)、20日(大学)、27日(門田)**

