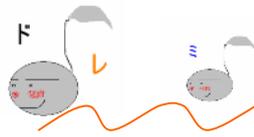


SAS の音～

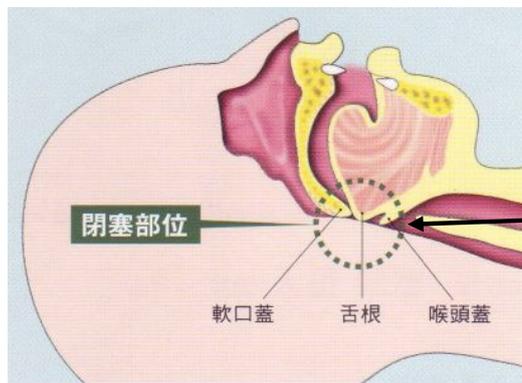


No.2(H19/12)

最近寒くなってきましたが、風邪などひかれていますか？体調管理には十分気をつけて、快適な CPAP ライフを送ってください。

今回の SAS の音では、肥満と無呼吸に関する話を取り上げてみましょう。

肥満者に無呼吸患者が多い理由は、肥満になると咽頭周囲に脂肪沈着が見られ、咽頭内腔(空気の通り道)が狭くなり、睡眠時に閉塞が起こりやすくなるためです。逆に体重が減少し、肥満が解消されることによって、上記脂肪沈着も少なくなるため、無呼吸は起こりにくくなります。



肥満になると、この部分が脂肪によって細くなり、閉塞が起こりやすくなります。

体重減少が具体的にどのように SAS(睡眠時無呼吸症候群)の状態を変化させるのか、当院で経験した症例を用いて説明していきましょう。

(症例) 40代男性(会社員)の方

いびきの自覚、症状(昼間の眠気、起床時の頭痛など)の為に、平成 16 年に PSG を施行したところ、重症 SAS と診断され CPAP を使用開始しました。2 年後の平成 18 年に体重が減少したため再度 PSG を施行しています。

	体重(Kg)	BMI※1	AHI※2	SpO2(%)平均(最低値) ※3	最長無呼吸(秒)	CPAP 処方圧
H16年	99	33.0	79.0	74 (28)	98	12
H18年	81	27.2	33.1	96 (77)	48	7

※1 BMI 指数：肥満度指数

18.5～25：標準 25～30 未満：肥満(1度) 30～35：肥満(2度) 35～40：肥満(3度) 40以上：肥満(4度)

※2 AHI：無呼吸低呼吸指数(1時間あたりの無呼吸・低呼吸の回数)

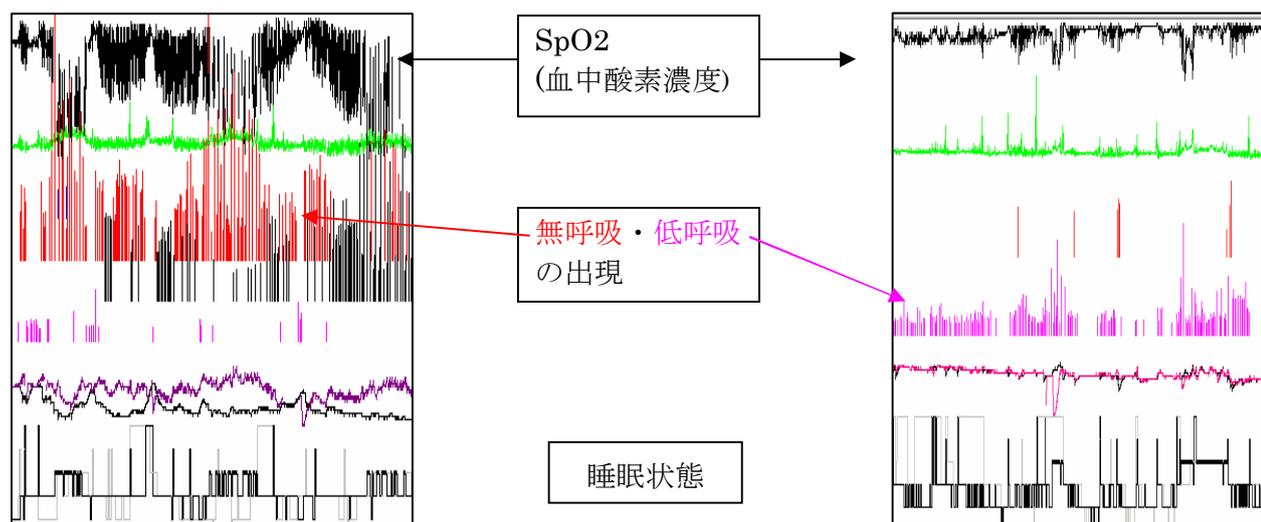
※3 SpO2：血中酸素濃度

SAS 診療室からのお知らせ！

- ・ CPAP が使用困難な季節になってきました。加湿器が必要な方はお問い合わせ下さい。
- ・ 口が開く方には、チンストラップ(開口防止バンド)の貸し出も可能です。

H16 検査時 PSG 波形

H18 検査時 PSG 波形



無呼吸が多数出現しており、SpO2 が大きく低下している。

無呼吸はほとんど見られず、SpO2 の低下も前回と比較すると軽減している。

体重減少によって、無呼吸の回数は大幅に減少し、程度も軽くなっています。それに伴い、CPAP 処方圧が減圧されています。H16 年から圧 12 で CPAP を使用されておりましたが、リーク（マスクからの風の漏れ）の多さ、風の苦しさを訴えられており、使用困難な状況でした。しかし H18 年検査後、処方圧が 7 に減圧され、リークもなく、長時間使えるようになり、さらに症状の改善が見られるようになり、現在も使用継続されています。H19 年現在の体重は 77kg まで減少しています。

この症例のように、体重が減少すると、無呼吸が消失もしくは軽減されることが分かります。10%の減量で AHI が 26%減ったという報告もあります。このことから体重減少によって、CPAP の卒業もしくは CPAP が外れなくとも処方圧の減圧によって、より使いやすくなるなどのメリットがあります。

また体重を減少させることは、無呼吸だけでなく、高血圧や糖尿病といった生活習慣病の予防にもなります。ある報告では、現在の体重が 10%減量できれば肥満に伴う糖尿病・高血圧は改善すると言われています。CPAP 治療と平行してダイエットに取り組み、まずは 10%の減量を目指して、頑張りましょう。

当院では栄養士による栄養指導なども行っています。是非話を聞いてみたいという方は診察時にお尋ね下さい。何かご不明な点などございましたら、お問い合わせ下さい。

SAS 診療室からのお願い

- ・当院は予約制になります。月一度の外来受診をお願いします。受診のない場合は返却・回収となる場合もありますので、ご注意下さい。また 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。
- ・吉嶺 Dr 外来診察時、長い時間お待たせしており、大変申し訳御座いません。御時間のない方は、当院他の先生、もしくはお近くの病院での CPAP フォローも可能です。ご相談下さい。
- ・診察日には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。