

だんだん暖かくなり、桜も満開となりました。また花粉症の時期でもありますので、鼻のケアを行い、CPAP を快適に使用していきましょう。



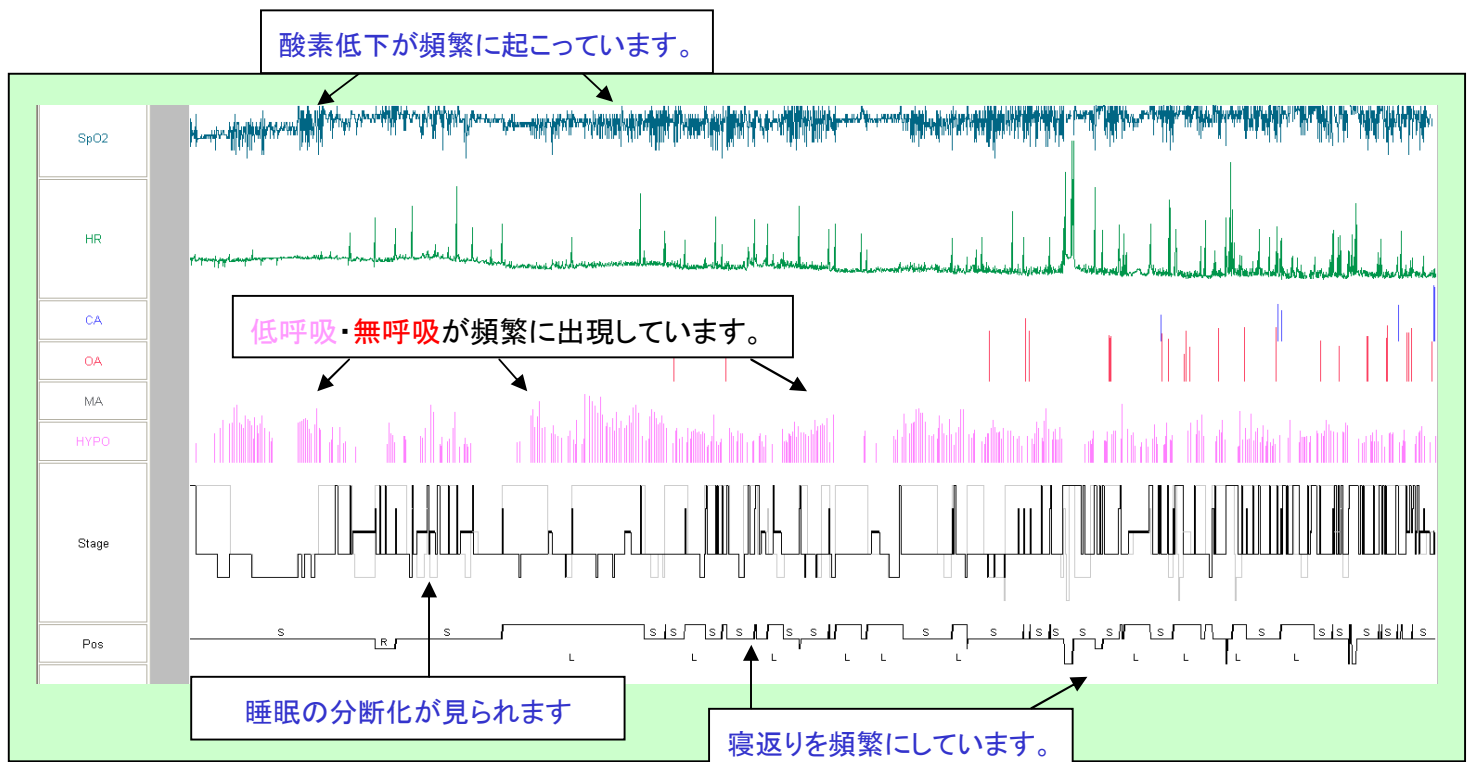
さて今回の SAS の音は当院の CPAP ユーザーの方で最近 CPAP を卒業することができた 50 代男性 K・T さんのご紹介をさせていただきます。

KT さんは 5 年前に終夜睡眠ポリグラフィー (PSG) 検査を行い、AHI(睡眠中の 1 時間あたりの低呼吸・無呼吸の回数)が **51.8 回/時間**で、最長 **51.5 秒も息が止まっていた**のです。重症の SAS と診断され、すぐに CPAP 治療を開始しました。この時の身長は 169cm、体重は 71.5kg、**BMI 25.0** でやや肥満体型。その後、平成 21 年 9 月にクッシング症候群*を発症していることが判明し、手術療法を受けたところ、徐々に体重が減少し、現在体重 60kg **BMI 22.0** と標準体型になりました。そこで、SAS の改善効果を期待して、CPAP を装着しない状態での、パルスオキシメーター検査を行いました。その結果、3%ODI(1 時間に 3%以上の血中酸素の低下が起こった回数)は 5.24 回/時間【5 以下で正常範囲】とほぼ正常となっており、改善が見られていました【下記にデータ参照】。

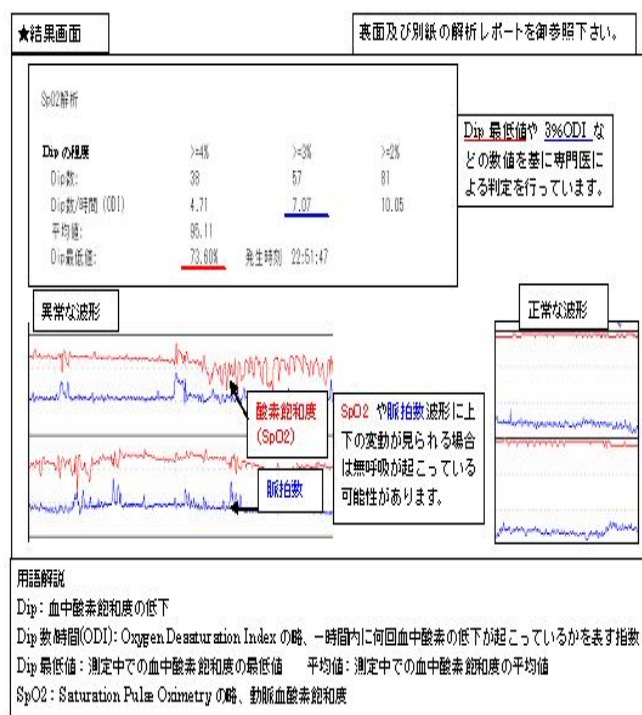
*クッシング症候群

・・・副腎皮質ホルモン (ステロイド) が体の中で異常に多く産生されるために生じる病気の総称です。本疾患には高血圧や糖尿病、骨粗鬆症などを合併し、体重が増加したりします。

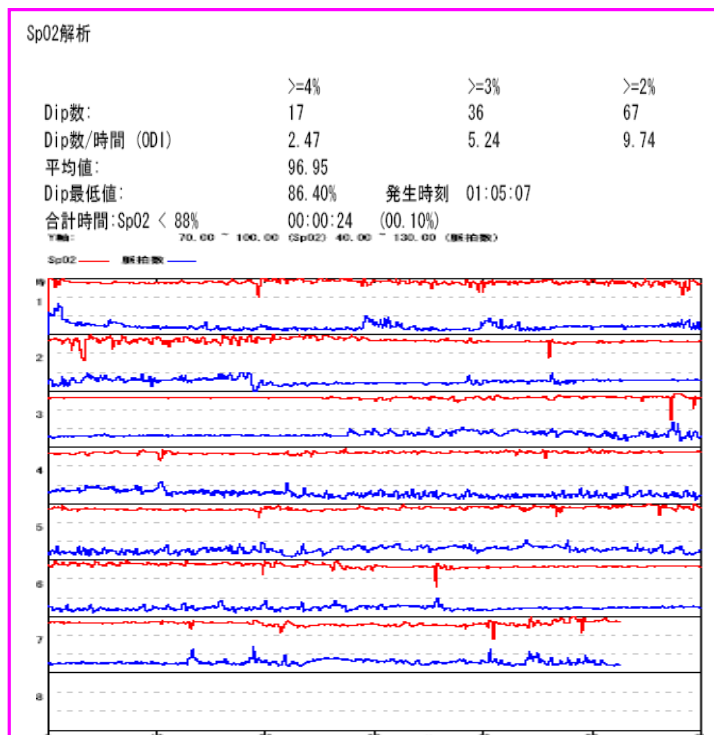
☆平成 18 年 9 月 初診時 PSG 検査・・・一晩の睡眠状態や無呼吸を示しています。



☆パルスオキシメーター検査結果の見方



↓K・Tさんの検査結果(平成23年3月)



以上より、手術による体内ホルモンの正常化による体重の減少ではありますが、約10kgの減量によって**CPAP卒業**に至った訳です。

日常生活の中でバランスの良い食事や体に良い運動など考えていても、なかなか誘惑に負けて間食を食べたり、つい食べ過ぎたりし、時間が割けなくて運動をしなかったりしてなかなか目標が達成できないかもしれませんが、ダイエットをするとほとんどの症例で無呼吸が軽くなりますし、時にはCPAPが不要となるケースもあります。諦めずにCPAP卒業に向けて、みんなで頑張ってください。

また、もしCPAPユーザーの方で、「CPAPをしばらく使用しているが、現在のCPAPを装着しない状態での無呼吸などの程度を知りたい」方はパルスオキシメーターによる簡易検査やフォローアップPSG検査などを行っていただけることをお勧めします、希望があれば医師やスタッフに尋ねてみて下さい。

K・Tさんの声

体重を減らす事が無呼吸解消のカギと聞いて、散歩(ウォーキング)や健康食品等を試してみたものの職業柄夕食が21時頃になるなど不規則な為、効果が出なかった。ところが副腎に腫瘍が見つかり、摘出手術を受けたがホルモン不足から極端な食欲不振に陥り、みるみる体重が落ち、最も多かった頃に比べ、最大で15kg減った。従ってダイエットというより、他の病気により無呼吸がなくなる皮肉な結果となった訳で、余り自慢できるものではありません。しかしマスクをせずに眠れる事は大変快適で満足しています。また同じ部屋でCPAPの音に悩んでいた妻にとって朗報です。

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。**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。**
- ・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。
- ・来月の土曜 SAS 外来は **5/7、5/21、5/28** です。

