

# SASの音～

No.47  
(5月)

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  
対応時間：9:00～17:30

新年度を迎え、新しい環境にも慣れ始める時期になり、5月病になる方も出てきているのではないのでしょうか。5月病とは本来、新人社員や新入生など4月からの新しい環境に適応できないことに起因する精神不安定な状態を表すものですが、一般的に新年度への期待や意欲がGW期間中にそがれ、体や心の不調を発症したり、無気力な状態になることを言う場合もあります。特に几帳面・真面目な人がかかりやすく、他人からの「頑張れ」などの励ましが逆効果になることもあるため、こまめに気分転換・気晴らしをするように心がけることや新しい興味の対象を見つけること、旧環境の親しい仲間と時間を共にすることで改善されることもあります。ご自身でストレスを感じないケア方法を探してみましょう。



さて、いびきや無呼吸が起こるいくつかの要因がありますが、多くの場合、食べ過ぎや運動不足により体脂肪が増加すると、これがのどの周囲の脂肪量増加につながり、結果的に気道を狭くしていることが原因です。一方、しっかりダイエットを行いいびきや無呼吸がなかった頃(10代の頃でしょうか?)の体重まで減量するとこれらは改善すると思われます。今回ご紹介するのは、重症のSASといわれ、奮起一点徹底した**ダイエットに取り組み**ついに**CPAPとは無縁となった生活**になった方をご紹介します。

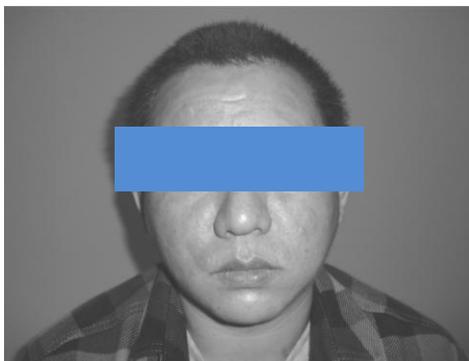


図1



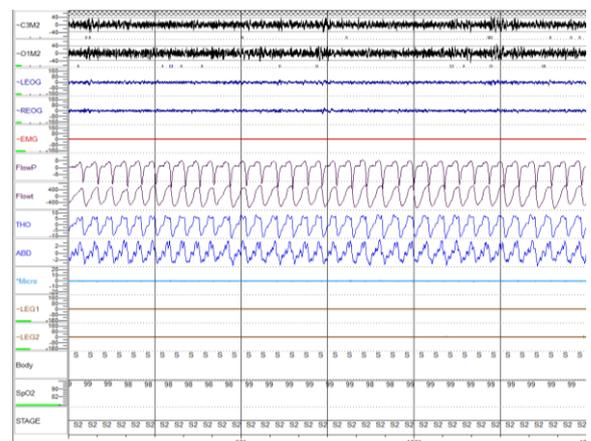
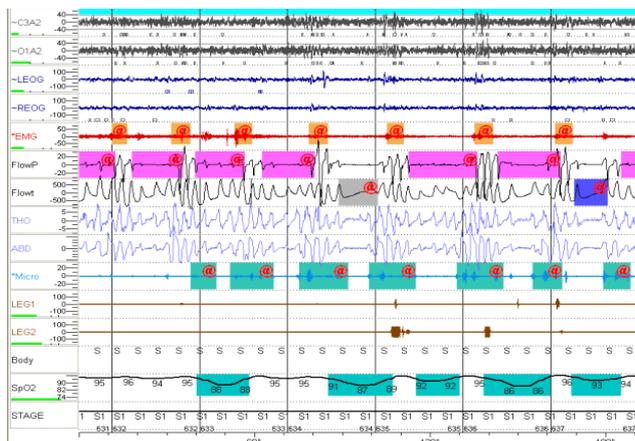
図3

上から  
脳波(2)  
目の動き(2)  
筋電図(1)  
鼻口呼吸(2)  
胸・腹の動き(2)  
いびき(1)  
足の動き(2)  
体位=仰臥位  
酸素濃度  
を示す。

\*左右同じ意味

図2↓

図4↓



この 30 代の男性 K さんは頭痛を主訴に来院されました。20 歳頃は体重 55kg だったそうですが、今年の 3 月の初診時は体重 **89kg** で BMI **33.5** (図 1)で、PSG 検査の結果、AHI 85.5 /hr と重症の SAS でした(図 2)。多くの呼吸イベントが見られ、「呼吸をしている部分」より「無呼吸・低呼吸の部分」の方が長く検査中には不整脈も頻発していました。この結果を受け、「まずは CPAP を確実に装着し、良好な睡眠と呼吸を確保しましょう。そして徹底的な減量を図るように！」と、指導しました。彼は自分で積極的に徹底した食事療法(食べる量を減らす)と運動療法(毎日 3 時間のウオーキング)を行い、半年後の 9 月には体重 **56kg** (BMI **21.0**)となり、**33kg の減量**に成功されました。再検した PSG 検査では、AHI 7.7 とほぼ正常に近いレベルまで SAS の状態が改善していました(図 3・4)。さらに驚いたこと初診時に見られた肝機能異常や高尿酸血症・高コレステロール血症いずれも改善していました。この後、栄養士にチェックいただいた所、やや栄養摂取量が少なすぎたとのことで、この点は今後は是正が必要ですが、それにしてもここまで頑張られた K さんには感服しました。

CPAP ユーザーの方でも肥満が原因となっている方は、是非食事療法と運動療法を頑張り、CPAP 卒業を目指しましょう。当院では、専門の栄養士や看護師が個別相談致しますので、遠慮なくおっしゃって下さい。

### CPAP ユーザーの声 【60 歳代 女性】

CPAP の風圧は比較的すぐ慣れ、熟睡感もいつもではないですが得られるようになりました。

午前中の眠気はなくなりましたが、昼過ぎの会議ではまだ居眠りすることが多いです。

ヘッドバンドの装着はすっかり慣れたとは言えず、時折うんざりするし、朝早く目が覚めた時に外してしまうこともあります。またダイエットはイマイチです。

しかし夜寝る時、無呼吸にならないという安心感はとても大きいです。きっと良い結果が得られると思います。

#### Dr.よりコメント

中等症以上の SAS の方は、まずは CPAP をつけて良好な呼吸・良好な睡眠を確保しましょう。CPAP をせずにいきなり運動をすると、心臓に負担がかかる事もありますので…。



#### 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 **6/2(吉嶺)**、**6/16(吉嶺)**、**6/23(原田)**です。

