

SASの音～

No.52
(10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・坂口
対応時間:9:00～17:30

幾分暑さが和らぎ朝や夕方は過ごしやすくなってきており、季節の移り変わりを感じるようになりました。CPAP のユーザーにとっては比較的快眠が得られやすい季節ですね。

さて、CPAP をきちんとつけると、無呼吸がなくなり、安定した睡眠が得られるため、一般的に夜中に目が醒めることが少なくなり（あるいは完全に無くなり）、すっきりとした目覚めが得られ、血圧が下がることなどを実感されます。しかし、CPAP ユーザーの方の中には治療を開始してからも「CPAP しても昼間の眠気は変わらない。」という方が時におられます。その原因で最も多いのが、睡眠時間そのものが少ない場合です。テレビやビデオを遅くまで見るために CPAP 装着時間が短くなった方、飲み過ぎてそのままソファにうたた寝をしてしまい朝方にあわてて CPAP を装着される方も時折見かけます。しかし中には本当に別の病気に罹っている方がおられます。

先日初診外来に 20 歳台の男性がお越しになりました。彼が言うには「最近突然眠くなるんです。パソコン作業中もボーっとしてはかどらないし、運転中もすごく眠くて事故を起こしそうになります。いびきは大きいと言われるんですが、別の病院で行った検査（パルスオキシメーターのこと）では全く問題が無いと言われました。最近 1 年間で体重が 9kg も増えたんです。朝は 6 時に起床しています。夜は 22 時に仕事から帰ってきて、それから食事を食べて寝ます。休みの日は 15 時間も寝るんですよ。そうそう寝入りばなに、仕事や家の夢をみるようになりました。」

そんな彼の BMI は 24.8 と肥満ではありません。睡眠ポリグラフ検査（PSG）を行ったところ、無呼吸低呼吸指数（AHI）は 1.2 と極めて低値でした。入眠早期から REM 睡眠がみられ（Sleep onset REM: SOREMP といいます）、以上の病歴と検査所見から「ナルコレプシー」を疑いました。その後、MSLT（睡眠潜時反復試験）を行いました。この検査は、昼間に暗い部屋で寝て頂き、何分で睡眠に入り、REM 睡眠が出現するかどうかを 2 時間おきに観察する検査です。その結果、ナルコレプシーの確定診断にいたりしました。その後、モダフィニルを投与し、すっかり、元気になりました。

CPAP を使用していても眠気がとれない場合は、主治医に御相談下さい。他の疾患が隠れている可能性がある場合は、PSG 検査の再検や MSLT などが有効な事があり、これらをお勧めすることがあります。

来月からも、SAS 以外の睡眠障害を来す疾患について解説いたしますので、ご期待下さい。

○ナルコレプシー・過眠症について○

- ① 日中の過剰な眠気(運転中やパソコン作業中・会議中、人と話をしている最中など耐え難い眠気)
☆昼寝後の爽快感の有無や、起床時すぐに起きれるかなども関係があります！！
- ② 情動脱落発作…笑ったり感情的になった時に、ガクガクしたり、体の力が抜けること
- ③ 金縛り…目が覚めているのに動けない状態
- ④ 入眠時幻覚…よく夢を見ること(内容として恐怖や不安体験が多い)



CPAP ユーザーの声 【40 代男性】



SASという診断を受け、先生から「1日 1500 キロカロリーまで」というご指示を頂いた。その後管理栄養士の先生の栄養指導を受け、自分なりに本などで勉強してりしたが、「1500」という数字は非常に厳しい。例えば、まず間食はできないと覚悟しなければならない。しかし、やらなければ生活の質にも関わるので、決意した。

1 月 30 日の時点では、体重 89.9kg、血圧は 158/111 という状態であった。そこからはじめて、以下の点を中心にダイエットに挑戦することにした。

- ① 1 日 1500 キロカロリーを可能な限り守る。守れなかった場合はその後、3～4 日かけて摂取カロリーを減らして平均して 1500 になるように工夫する。
- ② 飲み会などがある場合には、前もって 3～4 日の間、摂取カロリーを低めにしておく。
- ③ 間食をどうしてもしたい時があるので、低カロリーの寒天やこんにゃくゼリー、ダイエットビスケットなどを用いた。
- ④ 新聞で勧められていたノルディックウォーキング(専用のスティックを持って歩く)をすることになり、道具を購入、職場まで路面電車通っていたのを途中の電停で降りることにし、徐々に歩く距離を伸ばしていった。
- ⑤ フェイスブック(インターネットのソーシャルネットワーキングサイト)で、友人達(高校の同級生が多い)に対して、ダイエット宣言をし、毎日、体重と血圧を書き込む事にした(これについては友人達がコメントしてくれるので非常に励みになる)。

3 月 15 日の時点で、体重 86.4kg、血圧は 138/103 ということで、徐々に効果が出てきているような気がする。もちろんまだまだ先は長いが、あまり急に体重を落とすのも健康に良くない気がするので、先生のご助言を得ながら、気長に続けたい。

☆ご紹介☆

10 月より呼吸器内科専属看護師として配属されました。

まだ分からない事が多いですが皆さんと一緒に勉強させてもらいます。

よろしくお願いします。

磯崎 美香子

Dr.よりコメント

ダイエットに王道はありません。日々の食事と運動のバランスで決まります。また、ダイエットはリバウンドをしないことが最も大切です。着実に減らして、CPAP を外せるようにしましょう。

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 11/10(吉嶺)、11/17(吉嶺)、11/24(原田)です。

