

# 山下循環器科内科ニュース第 188 号

2020 年 7 月 1 日発行（隔月発行）

## ◎睡眠時無呼吸症候群について

平成 15 年の JR 山陽新幹線居眠り運転事故を憶えていますか？この事故の原因が、運転手が睡眠時無呼吸症候群（以下 SAS）であったためこの病気が知られるようになりました。

### SAS とはどのような病気でしょうか？

簡単に言うと眠っている間に呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると良い睡眠が得られないため昼間に眠たい、集中力がなくなるなどの弊害が出てきます。SAS には呼吸自体が弱くなるもの（中枢性 SAS）と、呼吸努力は行うも気道（鼻から肺までの空気の通り道）が狭くなるもの（閉塞性 SAS）があり、大多数は閉塞性 SAS です。気道が狭くなる主な原因は肥満ですが SAS の中に太っていない人も 4 割程度います。

### どのようなときに SAS を疑うのでしょうか？

就寝中の病気なので自己診断はできません。家族からいびきや無呼吸がある、と指摘された人がまず疑われます。また、朝すっきりしない、昼間にうとうとしてしまう、疲れやすい、治療をしても早朝血圧が下がらない、などの症状がみられる人も SAS かもしれません。一方で症状がない人も少なくありません。

症状がなければほっといてよいのでしょうか？呼吸が止まると血液の酸素濃度が低下します。酸素不足になると心臓が頑張って体中に酸素を送らなければいけなくなり心臓自体に負担がかかります。この状態が続けば高血圧、糖尿病さらには脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります。重症例では不整脈や突然死のリスクもあるため決して無視ができない病気です。

### SAS の診断はどのようにするのでしょうか？

診断は就寝中の呼吸状況を調べることで得られます。一般的には、まず簡易検査を行い SAS の疑いが強い時に精密検査を行います。

簡易検査は、いびきの状態や空気の流れを感知するセンサーを鼻の下に、血液中の酸素濃度を測る機器を指に装着した状態で眠り、睡眠中の呼吸状態や上気道の狭窄の有無を評価する検査で、当院でも検査ができます。この簡易検査で異常がみられた時には精密検査になります。

精密検査は終夜睡眠ポリグラフ検査 (PSG) と呼ばれ、脳波や心電図、眼球や胸の動き、口と鼻の空気の流れ、血液中の酸素濃度を測るセンサーを装着した状態で眠り、睡眠中の姿勢やいびきなどを調べるものです。様々な装置を体に取り付けるため一晩の入院が必要です。

### SAS の治療は？

まず生活習慣の見直しとダイエット、飲酒を控えるところから始まります。仰向けで寝ると舌根が気道内に落ち込み気道を塞ぐため、側臥位やうつ伏せで眠るといびきが少なくなることもあります。軽症例では歯科装具（マウスピース）も有効です。

簡易検査で1時間に無呼吸回数が40回以上、PSGで20回以上が認められた時は経鼻的持続陽圧呼吸療法（CPAP）が適応になります。CPAPとは鼻に装着したマスクから空気を送り込み一定の圧力を気道にかけることで狭くなった気道を広げて空気を通りやすくする治療方法で、SASの最も重要な治療法です。CPAPを使うと、ほとんどの患者さんが使ったその日からいびきが消え、朝もすっきり、昼間の眠気も軽くなります。さらに**心筋梗塞や脳卒中**などの危険性も低下します。

SASは自分では気が付きにくい病気です。まずは、家族にいびきをかいていないか尋ねるところから始めてみましょう。（院長 大家 辰彦）

### ◎骨粗鬆症について

骨粗鬆症とは、さまざまな原因により骨の量が減ったり質が悪くなったりして骨の強度が低下し、骨折を起こしやすくなる病気のことです。骨は血液や皮膚と同じように、新陳代謝を繰り返しています。古い骨を破壊し新しい骨を形成しているのですが、この骨形成が破壊の勢いに追いつけなくなると、骨量が維持できなくなるのです。

### 骨粗鬆症の原因

女性では閉経が最大の要因です。女性ホルモンのエストロゲンには骨破壊の働きを制御する作用があります。閉経してエストロゲンが減ると破骨細胞の働きが活発になり骨量は急激に落ち込みます。このため女性の骨粗鬆症は60代から急増します。

もう一つの大きな要因は老化です。男女を問わず老化によって新陳代謝のスピードが変化するとやはり骨量は減ってきます。男性はホルモンの変化の影響を受ける女性より遅れて70代から骨粗鬆症が増えてきます。

### 中高年の男性も要注意

一方中高年の男性に増えているのが、骨の量ではなく「骨質」が低下して折れやすくなる骨粗鬆症です。その主な原因は糖尿病や慢性腎臓病などの生活習慣病です。男性の骨粗鬆症は「折れて分かる」ことが多く、生活習慣病の人は要注意です。

### 骨粗鬆症の予防

「食事、運動、日光浴」が基本となります。食生活で最も大切なことは、あらゆる品目をまんべんなく食べることです。なぜなら骨に必要な栄養素は、それぞれ単独では大きな力を発揮できないからです。塩分やアルコールはカルシウムの体外への排出を促すため、控えめにしましょう。運動では日差しを浴びる昼間のウォーキングやラジオ体操がおすすめです。また「かかと落とし」は骨への刺激が大きく、ふくらはぎの筋肉も鍛えられる運動です。かかとを上げてつま先立ちになり、すっとかかとを落とします。これを何回か繰り返します。高齢の人は机や椅子に手を添えて体を支えながら行うと安心です。充実した「骨活」は今日からすぐに始められます。（看護師 佐藤 貴子）