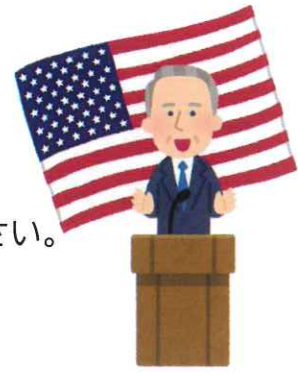


睡眠時無呼吸症候群(SAS)^{サス}



皆さま、こんにちは。大星クリニック院長の江藤です。

今回は“睡眠時無呼吸症候群(SAS)”について取り上げています。是非、ご一読ください。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、眠っている間に呼吸が止まる病気です。

Sleep(睡眠時) Apnea(無呼吸) Syndrome(症候群)の頭文字をとって、

「SAS(サス)」と呼ばれます。

SAS(サス)は、睡眠中に呼吸が停止し、知らないうちに酸欠状態になります。

日本では約200万人の方がこの病気ではないかと推定されていますが、実際に治療している人は約40万人程度です。これは症状が睡眠中に出現するため、病気の存在に気づきにくいことが原因と考えられます。アメリカのバイデン大統領もこの病気で治療中であることが、昨年ニュースで報じられました。ジル夫人が大統領のいびきを指摘してあげたのでしょうか？

病状

「いびき」と「無呼吸」の他、「睡眠中何度も目が覚める(お手洗いに起きる)」、「熟眠感がない」、「居眠り」、「慢性的な疲労感」、「集中力の低下」などの症状がみられます。「頭痛」もよく見られる症状です。気になる方は、(次のページの)セルフチェックをお試し下さい。

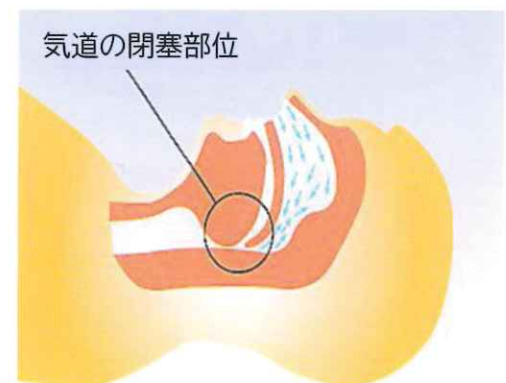


原因

睡眠中に呼吸が止まるのは、空気の通り道である気道が塞がってしまうからです。ではなぜのど周囲の気道が塞がってしまうのでしょうか？

1つは「肥満」が原因です。実際に「肥満」はSAS患者さん全体の60%以上にみられます。但しSASは「肥満」の人だけにみられる病気ではありません。やせている人でも、「下あごが小さい」、「扁桃腺が大きい」などがあれば、気道が狭くなりやすくSASの原因となります。このようにやせている人も注意すべき病気です。

他にも閉経後の女性や高齢の方もSASは起こりやすくなります。



寝ている時に舌根が落ちこむ→気道(空気の通り道)が狭くなる→酸素の取入れができなくなる(○で囲まれた部分が空気の流れでぶるぶるふるえていびきが発生します)

合併症

睡眠中の低酸素状態が毎晩・年単位で続くと、心臓や血管に大きな負担がかかります。このため「心筋梗塞」や「脳梗塞」、「高血圧」、「不整脈」などが起こりやすくなります。「糖尿病」や「脂質異常症」を招くこともあります。さらに質のいい睡眠がとれていない事から、「性格の変化」や「認知症」になる事もあります。

SASのセルフチェック

※2項目以上あてはまる場合は、
睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。

□「ほとんど毎晩いびきをかく」と、家族や周囲の人に言われる	はい ・ いいえ
□「睡眠中に呼吸が止まる」と、家族や周囲の人に言われる	はい ・ いいえ
□しばしば、首を絞められたような窒息感で目覚める	はい ・ いいえ
□朝、目を覚ました時にスッキリしない 熟睡感がない	はい ・ いいえ
□日中に眠気が強く、起きているのがつらいことが多い	はい ・ いいえ
□居眠り運転で事故を起こしたことがある	はい ・ いいえ
□夜中に2回以上、排尿に起きる	はい ・ いいえ
□寝汗をかくことが多い	はい ・ いいえ
□寝相が悪い	はい ・ いいえ
□肥満である	はい ・ いいえ
□体がだるい	はい ・ いいえ
□血圧が高い	はい ・ いいえ

治療までの流れ

① 医師の診察



気になる方は、外来受診時にご相談ください。クリニックで簡易検査(自宅で睡眠中に行うスクリーニング検査)の予約をします。

② 自宅で簡易検査

ご自宅で簡易検査を行います。検査は2晩行います。



④ 治療例;CPAP (シーパップ) (持続陽圧呼吸療法)

CPAPとは、鼻マスクから気道に空気を送り込み、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。(健康保険適用)



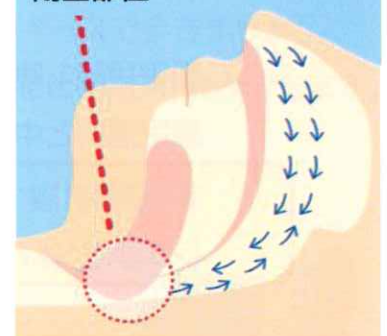
③ 検査結果の説明

SASの重症度を判定し、治療法をご提案します。



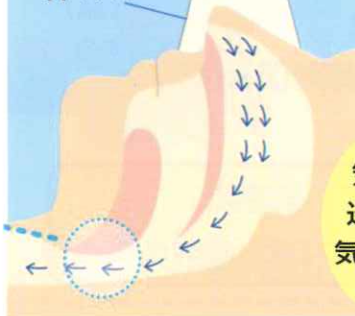
治療前

閉塞部位



治療中

鼻マスク



気道に空気を送ることにより気道が広がります

あとがき

今回は、ご自分では気づきにくい「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」についてご説明しました。SAS(サス)は、様々な身近な病気、例えば高血圧・糖尿病・認知症等と関連がある事も分かってきています。気にかかる点などございましたら、外来受診時にお気軽にお問い合わせ下さい。

チェスト株式会社
<https://www.chest-mi.co.jp/>より引用

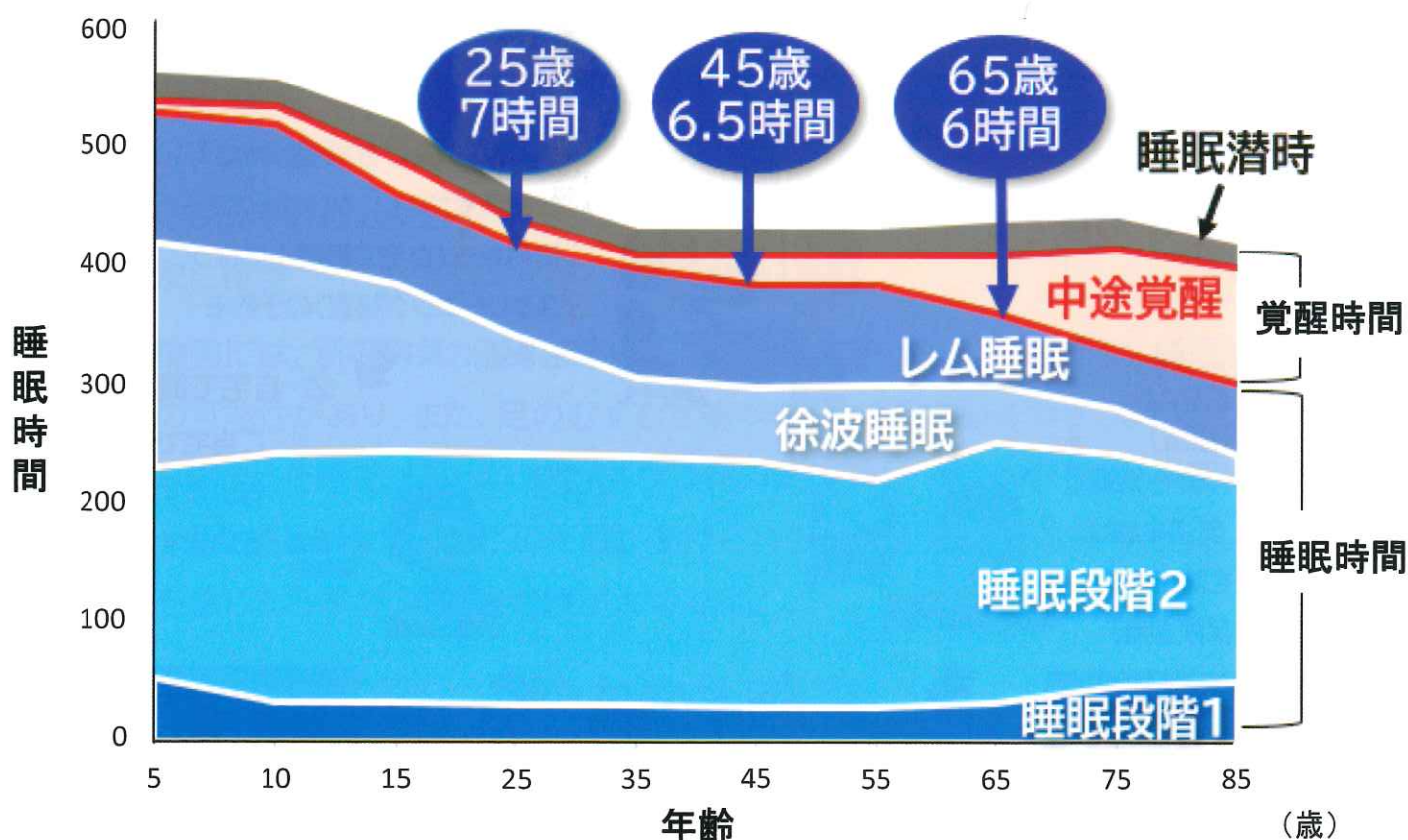
こんな工夫でよい睡眠を



高齢になると、「若いころほど長く眠れない」と感じるが増えます。人は加齢とともに必要とする睡眠時間が短くなるといわれており、ご高齢者では特に「質の良い睡眠」を心がけることが大切です。

《 健康人の年齢と睡眠時間の関係【海外データ】 》

若い成人の睡眠時間は7時間程度であり、年齢とともに短くなり、65歳以上になると6時間程度となります。長く眠ろうとして、**年齢に見合った生理的睡眠時間**を越えて長く床にしていると、睡眠が全体に浅くなり、夜中に目が覚めてしまう時間が増えてしまいます。



睡眠段階1,睡眠段階2,徐波睡眠,レム睡眠を合計したところが睡眠時間となる。

睡眠潜時と中途覚醒は就寝後の覚醒時間に入る。

睡眠潜時:寝つくまでにかかる時間 中途覚醒:夜中に目が覚めている時間
レム睡眠:体が休んでいる睡眠 徐波睡眠:深い睡眠 睡眠段階1-2:浅い睡眠

睡眠の質が悪くなると、昼間に眠気を感じて長く昼寝をしてしまい、夜に眠くならないという悪循環に陥ることがあります。また睡眠薬を服用すると、夜間にトイレへ行くときに意識がはっきりせず、転倒しやすいなどの問題が起こることもあります。これらの問題を避けるための知識や工夫をご紹介します。

ご高齢者の留意点

食事にも一工夫

すぐに眠りを良くする食物はありませんが、生活リズムを整えるのには、多彩な食材からバランスよく適量を摂取することが重要です。また、食べ物の消化には2～3時間を要するため、寝る2～3時間前からは重い食事や高カロリーのを避けましょう。

ごま
豆類(豆腐、納豆等含む)
肉、魚、ナッツ
乳製品、バナナ
などバランスよく
摂るのがオススメです。



お風呂も効果的に

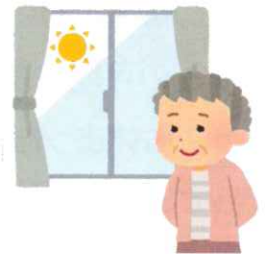


ぬるめのお風呂(38～40℃)にゆったりつかると血行が良くなり、心身ともにリラックスできます。入浴後にだるいと感じるくらいが程よい加減です。そうすれば、しばらく経つと眠気を催します。

就寝1時間前くらいの入浴が良いでしょう。就寝直前に熱い風呂に入ると、疲れがとれた感じがしますが、目がさえて眠りにくくなることがあります。手浴や足浴でも効果があります。

朝日を浴びて生活リズムをリセット

起きた時から1日のリズムを作ることが大切です。寝室のカーテンを開けて日光を入れたり、縁側など日当たりの良い場所でひなたぼっこをするなど、20～30分間朝の光を浴びて体を目覚めさせましょう。



日中は適度な散歩で、体も心もリフレッシュ

散歩を習慣にしましょう。習慣といっても、体調の悪い日や天気の悪い日など、出来ない日があっても問題ありませんので、自分のペースで歩きましょう。季節ごとの自然を楽しんだり、目的地を決めたりすると、楽しく散歩できます。昼夜のメリハリを付けるのが重要です。

夜、眠くならないときには…

眠くないときには無理に布団に入らず、一旦部屋を明るくしてテレビを見たりラジオを聞いたり、本を読んだりして夜を楽しむようにしましょう。楽しんでいるうちに緊張がとけ、リラックスして眠くなってきます。眠くないのに布団に入って消灯し、眠ろうとすると、焦って緊張してしまい、余計に眠れなくなります。



良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

- 自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる
- 自分の睡眠に適した環境づくり

習慣としている就寝時刻が近づくと、脳は徐々にリラックスした状態になります。良い睡眠のためには、寝室やふとんの温度を快適に保ち、また、不安を感じない程度の暗さで、気になる音はできるだけさえぎりましょう。寝る前には、自分にあったリラックスの方法を工夫し、季節に合わせた環境づくりを心掛けましょう。



いつもと違う睡眠には、要注意。

- 睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のぴくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意
- 眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談

睡眠の障害には、別の病気が隠れていることがあります。激しいいびきは、睡眠時無呼吸症候群などの可能性があり、また、足のむずむず感や熱感、手足のぴくつき、などの症状があると、眠っても休まった感覚が得られません。うつ病の病状でも、寝つきが悪い、早朝に目が覚める、ぐっすり寝た感じがしないなどの不眠があげられます。これらの病気も考えられるため、睡眠に不安を感じたら早めの検査・治療が大切です。



眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

- 専門家に相談することが第一歩
- 薬剤は専門家の指示で使用

寝つけない、ぐっすり寝た感じがしない、十分に眠っても日中の眠気が強いなどを感じたら「からだやこころの病」のはじまりかもしれません。睡眠に不安を感じたら、早めに専門家に相談することが大切です。また、お薬による治療は、医師、薬剤師からの指導を受け、正しく行いましょう。特にお薬とお酒を一緒に飲むのは非常に危険です。夜眠れないことは、つらく、孤独感を感じるものです。一人で悩まずに、医師や薬剤師にすぐに相談してみましょう。





骨コツレシピ

豆腐のチーズ肉巻き

豚肉とチーズのうま味がマッチした、
ご飯がすすむ一皿。
骨の強化が期待できるおかずです。



栄養価(1人分)

エネルギー	267kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	15.8g
炭水化物	8.5g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	1.7g
カルシウム	223mg
ビタミンD	0.1μg
ビタミンK	24μg

材料(1人分)

木綿豆腐	90g
豚もも薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	3枚(60g)
スライスチーズ	1枚(20g)
こしょう	少々
片栗粉	適量
小ねぎ	少々(1g)
リーフレタス	10g
ミニトマト	2個(20g)
A めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1/2(10.5g)
酒	大さじ1/2(7.5g)

作り方



- 豆腐は1人3個付けになるよう、厚さ1cmの長方形に切ります。ペーパータオルに包んで電子レンジ(600w)で1分加熱します。
- チーズは1枚を3等分にし、半分にたたみます。リーフレタスは手で食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは4等分にします。
- 豚肉をまな板の上に広げ、こしょうを振ります。1の豆腐に片栗粉を薄くまぶし、2のチーズと一緒に肉の端において巻きます。
- フッ素樹脂加工のフライパンに3の豚肉を巻き終わりが下になるように並べます。全体に焼き色がつくまで焼いたら、混ぜ合わせたAを絡めます。
- 器に盛り、フライパンに残ったたれをかけ、小ねぎを散らします。ミニトマトとリーフレタスを添えます。

※加熱時間は1人分の目安。

※チーズはしっかりと肉の中に包み込むと、流れ出るのを防げます。

※お好みで木綿豆腐の代わりに高野豆腐でも美味しくできます！



医療法人康成会



〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20

星和台クリニック TEL 0745-31-2071



ほりいクリニック

TEL 0595-61-1231

〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2



藤原京クリニック

TEL 0744-20-0311

〒634-0074 奈良県橿原市四分町23



大星クリニック

TEL 072-805-0055

〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7番15号



旭ヶ丘クリニック

TEL 0745-71-5600

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1



ほりいクリニック希央台

TEL 0595-62-3051

〒518-0775 三重県名張市希央台5番町35番地



菊美台クリニック

TEL 0745-46-2221

〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13

訪問看護ステーションそらまめ/訪問介護

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-62-1000

居宅介護支援そらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 TEL 0595-48-7972

デイサービスそらまめ

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-165 TEL 0595-62-7770

サービス付き高齢者向け住宅 特定施設

メディハウスみ・かさ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-43-7002

訪問介護ステーション/

居宅介護支援そらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 TEL 0745-31-3001

デイサービスそらまめ星和台

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 TEL 0745-43-6671

住宅型有料老人ホーム

メディハウスみ・かさ旭ヶ丘

〒639-0266

奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 TEL 0745-71-5200

〒518-0775 三重県名張市希央台5番町35番地

住宅型有料老人ホーム メディハウスみ・かさ名張

TEL 0595-62-3052

デイサービスそらまめ 希央台

TEL 0595-62-3050

訪問介護ステーション そらまめ希央台

TEL 0595-62-3050