



## Dr 馬の健康生活 豊かな睡眠のはなし

漢方医師の馬先生が得意とする「睡眠管理」について、やさしく解説いたします。

# 睡眠時無呼吸症候群の治療



図1 CPAP装置

## SAS（睡眠時無呼吸症候群） の治療

いびきをかく人は、早めに医師に相談し、適切な治療を受けてください。ポジティブエアウエイプレッシャー（PAP・図1）デバイスの使用や、ライフスタイルの是正、そして体重管理が最も重要なのです。

### 1. PAP

SASと診断されて144ヶ月（12年）後は他の健常者、治療患者の方と比較して、明らかに心疾患のイベント発生頻度が高いことが分かります。治療をしない

と、知らず知らずのうちに恐ろしいことが体に襲い掛かってくるのです。PAPでしっかり治療すると、はるかに心疾患のリスクは軽減できます。

### 2. 体重管理

肥満により気道が圧迫されて狭くなるため、いびきをかきやすくなるのです。まるで、息を吸うためのホースが、周りの脂肪に押しつぶされて細くなってしまうようなイメージです。

体重管理（ダイエット）はSAS治療において非常に重要な方針です。米国の研究結果では、体重が10%減少すると、AHIが26%も減るという結果が出ています。減量はQOL、心血管疾患危険因子を改善させる可能性があります。ただし、減量だけでSASを消失させることは極めて難しいです。

体重管理をする際に、最も重要な指標はBMIでしょう。BMIとは、身長と体重から計算される肥満度の指標で、簡単に計算できます。BMIが25以上は肥満とされており、睡眠時無呼吸症候群のリスクが高まります。

BMIの計算方法は、「体重（kg）÷

身長(m)÷身長(m)です。例えば、身長170cm、体重70kgの方のBMIは、 $70 \div 1.7 \div 1.7 \approx 24.2$ となります。この時、BMI22を目標とする場合の体重は、 $1.7 \times 1.7 \times 22 \approx 63.6$ kgとなります。

具体的には、効率的に脂肪を燃焼させるための有酸素運動(ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリングなど)

運動の種類	時間の目安	頻度の目安
ウォーキング	20～30分	週3回以上
ジョギング	15～20分	週2回以上
水泳	30分	週2回以上
サイクリング	30分	週2回以上

表1 有酸素運動の種類と目安

や栄養指導を積極的に行います。有酸素運動は心臓や肺の機能を強化する効果もあり、体全体に酸素がしっかりと送られるようになり、SASの症状改善にも役立ちます(表1)。

### 3. 睡眠体位指導

軽症のSAS患者及びCPAP治療が困難なSAS患者に対し、側臥位で寝ることによって無呼吸が軽減される患者がいます。

### 4. マウスピース

寝ている間に専用のマウスピースを装着することで、下顎を上顎よりも少し前に出るように固定し、気道を広げ、SASを防ぐ方法です(図2)。効果はCPAP療法ほどではありませんが、軽症から中等症の睡眠時無呼吸症候群の方や、CPAP療法が合わない方に適しています。

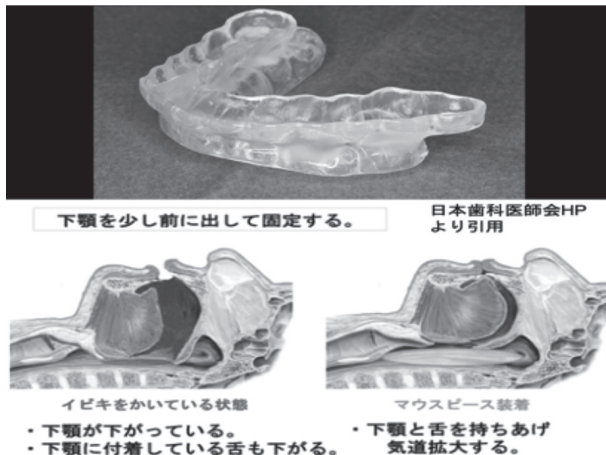


図2 マウスピースによるいびき防止

### 5. そのほかの治療

近年、筆者の外来では鼻炎、副鼻腔炎、鼻中隔彎曲症、首の歪みや頸椎のカーブ異常によるSAS患者は少なくありません。鼻炎または鼻中隔の歪みで鼻が詰まると、鼻呼吸がしづらくなりま

す。その際、口で呼吸をするために気道を確保しようと頭を上に向けた状態になって、気道が狭くなるのでいびきをかきます。

治療する際に、それぞれの状況に応じて原発病を治療することを最優先にしています。鼻の諸疾患や頸椎症の場合、それぞれに漢方、針+ストレッチの治療法があります。

筆者は文京区にある積善堂施術院(住所: 東京都文京区本郷4-1-1 菊花ビル3F 電話: 03-3812-0966)で相談を受けておりますので、お問い合わせください。

疲れがたまっている時に、誰にでもいびきをかく可能性がありますので心配はいりません。