

お心当たりはありませんか…

もしかして“あなたは睡眠時無呼吸症候群”かも？

呼吸器内科:  
高須太三郎

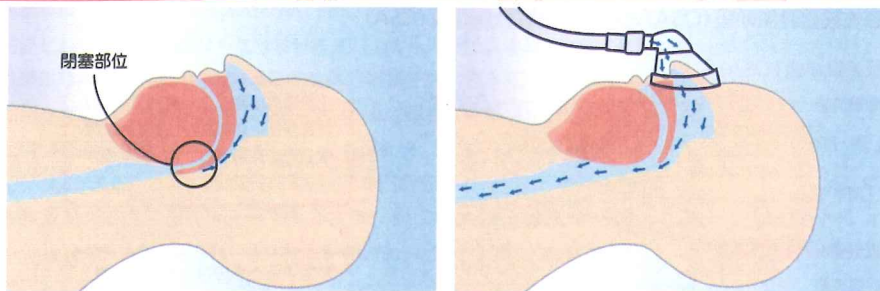
睡眠時無呼吸症候群(SAS)は睡眠中に無呼吸(10秒以上の気流停止)と低呼吸(30%以上の気流低下を10秒以上)を頻繁に認める病気で閉塞性(OSA)と中枢性(CSA)の2つのタイプが存在します。睡眠中の症状としては①いびきが大きい②呼吸が止まる③息苦しさで目が覚める④頻繁に目が覚めるため熟眠感がない⑤夜間の尿量が増加し、夜間頻尿になるなどです。また、日中の症状としては①眠気が強い②集中力が低下する③起床時の頭痛が生じる(起床後4時間以内に消失することが多い)④気分が落ち込むなどです。OSAの危険因子として肥満、首が太い、中年、男性、飲酒、睡眠薬の使用、鼻閉などがあります。本邦では約200万人がこの病気を抱えているとされ、放置していると高血圧、心筋梗塞、脳卒中、心房細動、2型糖尿病、認知機能障害などのリスクが高まることが分かっています。また、日中の眠気により自動車事故を2～3倍増加させることも分かっています。

## STOP-Bangテスト

スクリーニング検査としてSTOP-Bangテストがよく用いられます。重症度は評価出来ませんが、下記のうち3項目以上該当すればSASが疑われます。お心当たりがある方は当院の呼吸器内科(水・第4第5土：午前、火・金：午後)を受診されますようお願いいたします。通常は入院のうへPSG検査を受けて頂くことになりますが、当院では在宅にて簡易PSG検査を行っています。重症SASと診断が付けば、CPAP療法(下図)の導入および指導・管理を行っています。※PSG検査＝一晩かけて睡眠の状態を詳しく調べる検査

- |                                                                          |                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Snoring (いびき) 話し声より大きい、閉めた扉越しに聞こえるようないびきをかく  |                                            |
| <input type="checkbox"/> 2. Tired (疲労) しばしば疲労や倦怠感、昼間の眠気を感じる              |                                            |
| <input type="checkbox"/> 3. Observed (指摘) 他の人から、睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある |                                            |
| <input type="checkbox"/> 4. Pressure (高血圧) 高血圧、または現在、高血圧の治療を受けている        |                                            |
| <input type="checkbox"/> 5. BMI (体重指数) BMIが $30\text{kg}/\text{m}^2$ 以上  | <input type="checkbox"/> 6. Age (年齢) 50歳以上 |
| <input type="checkbox"/> 7. Neck (首周囲径) 首周囲径が40cm以上                      | <input type="checkbox"/> 8. Gender (性別) 男性 |

## CPAP(持続的陽圧気道療法)の原理



左図：臥床すると重力の影響で舌根や軟口蓋が沈下し、気道が閉塞しやすくなります。睡眠に入ると筋緊張がさらに低下するため、上気道が閉塞し、睡眠中の無呼吸が生じます。

右図：CPAP（持続的陽圧呼吸療法）によって鼻腔から風圧を加えることで、上気道の閉塞が解除されます。

# 認知症とともに生きる地域づくりへ

脳神経内科：立花久嗣

## 超高齢化と認知症の現状

近年、超高齢化の進行に伴い、認知症を抱える方の数が急速に増加しています。厚生労働省の推計では、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になる可能性があると言われています。認知症は、記憶や判断力が低下するだけでなく、日常生活や人間関係にも影響を及ぼす病気です。

## アルツハイマー病と新しい治療薬

認知症の中でも最も多いタイプがアルツハイマー病です。脳内に蓄積するアミロイドβ（Aβ）という異常タンパク質が神経細胞を障害することが原因とされており、最近ではこのAβに対する抗体薬が新たな治療選択肢として登場しました。日本でも2023年に「レカネマブ」、2024年に「ドナネマブ」が承認され、早期アルツハイマー病の進行を緩やかにする可能性が期待されています。ただし、すべての患者さんに適応できるわけではなく、診断や治療のタイミングが重要です。

## 認知症との向き合い方

認知症は「治す」ことだけが目的ではありません。むしろ、本人の生活の質（QOL）を保ち、家族や地域が支え合いながら「ともに生きる」ことが大切です。認知症の方が安心して暮らせるよう、医療・介護・地域が連携したケア体制が求められています。診断後のフォローアップや家族への相談支援、地域包括支援センターとの連携を通じたサポートが必要です。

## 認知症予防の取り組み

認知症の予防も注目されています。運動習慣やバランスの良い食事、社会参加、知的活動（読書・会話・趣味など）は、脳の健康を保つうえで効果的です。例えば、週に数回のウォーキングや、地域のサロンでの交流、新聞の音読など、日常の中でできることが予防につながります。

## 地域とともに歩む医療

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。早期発見と適切なケア、そして地域全体で支える姿勢が、本人と家族の安心につながります。しんあいクリニックも、皆さまとともに歩む医療を目指しています。

## クリニックからのお知らせ

### コロナワクチン

### 要予約

当院では、10月20日頃からコロナワクチン接種の開始を予定しております。「当院に定期的に通院されている方、又はこれまでに当院でコロナワクチンを接種されたことがある方」を優先で対応いたします。接種をご希望の方は、お電話、又はご来院時にご予約ください。

使用ワクチン：ファイザー社製

・65歳以上の方8,000円（助成あり）64歳以下の方16,800円（助成なし）

### インフルエンザワクチン 予約不要

当院では、10月からインフルエンザワクチン接種の開始を予定しております。「当院に定期的に通院されている方、又は昨年度当院でインフルエンザワクチンを接種された方」を優先で対応いたします。接種をご希望の方は受付でお申し出ください。ワクチンの供給量には限りがありますので、早めの接種をお勧めします。

・65歳以上の方1,500円（助成あり）64歳以下の方3,500円（助成なし）

※高槻市外在住の方は、助成の対象であるか、受付スタッフにご確認ください。



社会医療法人愛仁会  
愛仁会しんあいクリニック

〒569-1123大阪府高槻市芥川町2丁目3番5号  
TEL072-681-5533