

2007  
7  
毎月15日発行

# 快眠CPAPers 通信



## SASがうつ病を引き起こす!

雨の日が続く、ジメジメしたすっきりしない天気が続いてい  
ます。また寝苦しい暑さの日もあつたりもします。この季節は  
汗や湿気でマスク内にカビが生えやすくなりますのでしっか  
りと定期的にマスクの洗浄をする事を心がけて下さいね!  
さて今月号ではSASが原因となることもある症例を2つご  
紹介します。良い睡眠が取れないということは本当に色々な症  
状を引き起こしてくるのですね。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)で、睡眠不足からくる昼間の眠気や気力の低下、  
疲労感などの症状が続くと精神的にもストレスとなり、『抑うつ』などの症状  
が現れる事があります。無呼吸症による抑うつはしばしば、うつ病のみ診断さ  
れて、SASに気付かないことも多いようです。

SASの無い人と比較すると、うつが起こる確率は、軽度のSASで2倍、  
中等症〜重症のSASでは2・6倍になるという研究結果も出ています。

CPAPを使用すると、良い睡眠が取れるようになり、やる気が出てきます。  
すると、昼間、活動的に動くことができ、ダイエットなどにも積極的にになります。

こうなってくればうつ病は「心の風邪」で吹っ飛びます。  
当院でCPAP治療を開始し、とても元気になられた患者さんもおられます  
のでご紹介いたします。

- 60代の男性
- 身長:160cm 体重:64kg BMI:25 (軽度の肥満)
- 教師を退職後、睡眠時無呼吸症候群を指摘され、歯科でマウスピースを作成したが、効果がなかった。
- 精神科にてうつ病とされ、不眠症状も強いので、抗うつ薬や睡眠薬を処方されており、昼間もボーっとしており、対向車線にはみ出して運転することがしばしばであった。
- 狭心症あり。
- ESS(眠気評価)=16点 (10点以上:眠気が強い)



終夜睡眠PSG検査をすると中等度のSASであり、深い睡眠が取れていない事が判明しました。このため日中の眠気が取れず抑うつ状態になっていたと考えられます。また、心臓にも負担がかかり狭心症も起こしていたようです。

その後CPAPを導入しナイトレション検査で睡眠状態の確認をしたところ、無呼吸が取れて深い睡眠もきちんと取れているということが確認できました。精神科のクリニックで依存度の高い薬を処方されていましたが減量し、また、鼻づまりの症状もあったため鼻粘膜のレーザー焼灼をおこないました。

その結果、強い眠気も改善し、昔の元気な状態に戻られました。

文献: Paul E. Peppard, PhD; Mariana Szklo-Coxe, PhD; K. Mae Hla, MD; Terry Young, PhD  
Arch Intern Med. 2006;166:1709-1715.

## グルメさんのダイエット計画!



第2回: 糖分の摂りすぎにご用心の巻 文: CPAPer のママ

玄米ごはん食を始めて50日が過ぎました。今回は嬉しいご報告です。なんと、  
高血圧が改善されました! 体重は3.5kg減、血圧は上が140後半→120台  
へ、下は100→70台へほぼ正常値です。副菜は油脂や糖分をなるべく控えた  
メニューを継続中ですが、外食をしても以前のようにたくさん食べられなくな  
ったので、このまま太らない体質になれるのかしらんと、密かに期待してい  
ます。ただ、外食や市販のお弁当を食べた翌日の体重は必ず0.5kg増えてしま  
うことが要注意点で、この「たかが0.5kg」は「されど0.5kg」なのだ  
と毎朝鬼のような厳しい計量チェックは欠かせません。体重が減った今、  
次の目標は筋肉作りです。「鍛える」といえば、そう! いよいよビリーの  
キャンプに入隊! です。

ところで、暑い夏、つつい清涼飲料水を飲みすぎていませんか? 一般的に清  
涼飲料水の約10%が糖分です。つまり、500mlのペットボトル1本に含  
まれるのは砂糖50g分、2本飲むと100gになってしまいます(糖分の適正  
摂取量は一日あたり20g)。スポーツ飲料の糖分も約5%で、「濃い糖分の消  
化のために血液が胃に集まると筋肉に酸素が十分運ばれず、足がだるくな  
る」と、Jリーグの選手やマラソン選手たちも2~3倍に薄めて飲んでいる  
そうです。栄養ドリンクの中には糖分15%というものもあり、夏バテだ  
と疲れを感じる度に何本も飲んでしまい、血糖値が異常に上昇し、全  
身倦怠感で体がまったく動けなくなり病院に担ぎ込まれた例がある  
そうです。「1日1本」のただし書きはこういうことだったのです。

ペットボトルは持ち運びに便利ですし、自販機やコンビニの増加も手  
伝い、つつい手を伸ばしがちですが、清涼飲料水ボトルの表示から糖  
分の量を判断するのは難しいのが現状です。消費者自らがライフス  
タイルの変化に即応した知識を身につけ、賢い選択をしましょう。  
ちなみにパパさんの毎晩の楽しみは、もちろん000の糖質0ビール  
限定1本です!

### ★お盆休みのお知らせ★

8月14日(火)~8月16日(木)

※お盆休み中のCPAPのお問い合わせは各担当メーカーへ直接  
お願いします。連絡先のわからない方はスタッフへご確認ください。



## ふたりの時間

ED(勃起機能の低下)の原因の一つに睡眠時無呼吸症候群(SAS)も  
含まれています。かつてはストレスや不安・生活習慣病(糖尿病・高  
血圧・高脂血症)などが原因として知られていましたが今ではSASに  
よるケースも多いことがわかってきました。

SASによって男性ホルモンの分泌を指令する脳の働きが停滞しED  
症状を引き起こす原因となります。ちなみに生活習慣病が原因の場合、  
勃起はペニスに十分な血液が流れ込んで起こるので、血管に影響を  
与える病気になるとEDが起こりやすくなります。

「歳だから・・・」「気のせいだ・・・」というのは誤解です。  
EDは治療することで多くが治癒します。悩むよりもまず医師に  
相談をしてみてください。

「ED治療を受けたい」というのが恥ずかしければ、「先生に相談  
したいことがあるんだけど・・・」と毎月のCPAP対応の時に技師  
に一声かけていただくだけでもかまいません。CPAP新聞のバック  
ナンバーが置いてあるラックに「二人の時間」という冊子がありま  
すのでぜひ一度読んでみてくださいね。

※EDの治療は保険が適用されません。

参考: ふたりの時間 (パル薬品)

### 検査室からのお願い

★月に一度、15日までの受診を必ずお願いします!!  
★CPAPは健康保険の適用となりますので1か月に一度の受診が必要  
です。来院が無い場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合  
があります。ご注意ください。

★来院の際は、診察券・保険証をお持ち下さい。  
★領収書の再発行はいたしません。  
★水曜午前は休診です。午後は19:30まで受付をしております。

★検査室直通電話 093-921-0493

