人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

㊳ＳＡＳの治療

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年５月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

前回は睡眠時無呼吸症候群（ＳＡＳ）の検査について紹介しました。終夜睡眠ポリグラフ検査（ＰＳＧ）で睡眠中の呼吸停止が10秒以上ないし低呼吸による3％以上の酸素飽和度低下を無呼吸・低呼吸とし、その1時間当たりの回数を無呼吸低呼吸指数（ＡＨＩ）として評価します。ＡＨＩが5～15回は軽症、15～30回は中等症で、30回を超えるものは重症です。

閉塞（へいそく）性睡眠時無呼吸（ＯＳＡ）の治療法には、口腔（こうくう）内装置（マウスピース）、ＣＰＡＰ（シーパップ＝持続陽圧呼吸）療法、手術療法などがあります。基本的にはＡＨＩによる重症度に応じて治療法を選択します。

口腔内装置は、図1のような装置を歯にはめ、下あごとともに舌を前方に移動させて、空気の通り道（気道）を確保するもので、軽症のＳＡＳに有効です。ただし、歯がない人や歯がぐらついている人、あごの関節に痛みがある人には不向きです。ＡＨＩが10から20のときは健康保険の適用になります。

ＣＰＡＰは図2のようにＣＰＡＰ装置からエアチューブ、マスクを介して空気を気道に送り、陽圧をかけて気道がふさがらないようにします。適切な設定で行えば苦痛はなく、いびきや無呼吸は減り、頻尿もなく、ぐっすりと眠れます。目覚めはすっきりし、日中の眠気も著しく改善します。生活習慣病（高血圧、心疾患など）の改善や予防にもつながります。ＡＨＩがＰＳＧで20以上、簡易式で40以上のときに保険適用になります。簡易式で40未満の場合にはＰＳＧを行って判断します。

生活習慣の改善も重要です。肥満者では減量すると首や気道周囲の脂肪が減り、無呼吸が軽減します。過量のアルコールは上気道の筋肉を弛緩（しかん）させ、しかも気道がむくむのでＮＧです。たばこも気道を弛緩させる一方で気道に炎症を起こし、血液中の酸素濃度を低下させるのでＮＧです。

横向きで寝ると重力による舌根の落ち込みがなくなるので無呼吸やいびきは減ります。へんとう腫大などで咽喉に狭窄（きょうさく）がある場合には手術が有効なことがあります。

ＳＡＳのある方、治療について、ぜひ、専門医とご相談ください。

※次回からは、「たばこによる健康被害」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

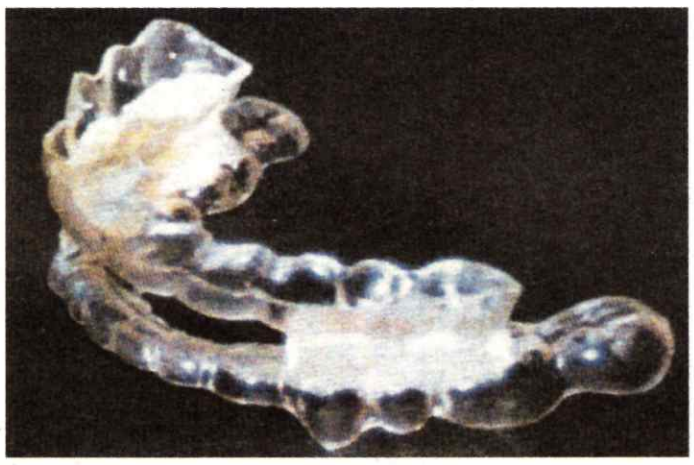

図１　ＯＳＡ治療用のマウスピース

山科章監修 トーアエイヨウ インフォームドコンセントのための心臓血管病アトラスから引用

図2　ＣＰＡＰ治療のイラスト

日本呼吸器学会ホームページから引用

保健・福祉

インフルのワクチン接種を

新型コロナウイルスの感染者が急激に減少しました。ワクチン接種率の向上（80％近い）、マスクの着用、手洗いや消毒の励行など、感染症対策の成果だと思いますが、それだけでは説明できない点もあります。今後も油断なく日常生活を送ってください。

群馬県内の感染者は直近1週間で20件、全国的には0件の県もあります。ただ、一部では増加の気配もあります。

インフルエンザのワクチン接種も始まっています。義務ではありませんが、国内では例年かなりの人が受けています。今年はワクチンの量が例年より少なく、十分に行き渡らない可能性もあるので注意してください。

子宮頸（けい）がん予防のＨＰＶワクチンは、副作用の問題で国の勧奨接種から外れていましたが、最近は勧める方向に変わってきました。西日本ではヘルパンギーナも増加しています。（15日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（11月1～7日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	47	43	11	9
咽頭結膜熱	5	4	8	9
A群溶連菌咽頭炎	12	20	16	15
感染性胃腸炎	75	74	80	105
水痘	2	2	2	4
手足口病	5	3	0	4
伝染性紅斑	1	0	1	1
突発性発疹	16	17	21	19
ヘルパンギーナ	43	33	51	60
流行性耳下腺炎	2	1	2	1
急性出血性結膜炎	0	1	0	0
流行性角結膜炎	5	5	2	6
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	1	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

社会福祉法人梅田福祉会 梅の郷 TEL：0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4

療育センター きぼう みどり市大間々町大間々22-4 ☎0277-73-2605

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目～本町5丁目（美喜仁付近）（コバトラ薬局付近）

武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

介護の悩み無料相談受付中! 株式会社 青姫 デイサービス うてな 住宅型有料老人ホーム うてなタウン TEL.0277-52-2497

DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店・ジョイフル本田ニコモール太田店 前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

会員募集中 フィットネス施設体験無料 スポーツクラブ 山前 お申し込み・お問い合わせ 足利市山下町1281 TEL.0284-65-4310

和膳 たつ吉 TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 0277-44-3525 大小宴会承ります

ディサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い 株式会社 アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

あすかホールグラウンドゴルフ場 みどり市笠懸町阿左美1572-1