

## 睡眠時無呼吸症候群診療のご紹介 (sleep apnea syndrome ; SAS)

睡眠時無呼吸症候群には脳梗塞や心疾患などに起因する中枢型とそれ以外の閉塞型（末梢型）および混合型がありますが、そのほとんどが閉塞型と言われています。

閉塞型は、呼吸中枢は正常に働いており、胸部や腹部の呼吸運動は行われているにもかかわらず、上気道の閉塞や狭窄のために、鼻・口での呼吸がなく無呼吸・低呼吸になるもので、その程度により軽症・中等症・重症と診断されます。

症状としては、いびき、中途覚醒、日中の傾眠、熟睡感の欠如、集中力の低下、起床時の頭痛などがあり、高血圧や糖尿病などの合併も高率にみられます。心筋梗塞・虚血性心疾患や脳梗塞のrisk factorともなりえます。

原因としては以下に挙げるような異常があります。

- ①形態的異常；肥満に伴う上気道軟部組織への脂肪沈着、扁桃肥大・アデノイド、巨舌症、小顎症、鼻中隔彎曲症・副鼻腔炎・アレルギー性鼻炎などの鼻副鼻腔疾患
- ②機能的異常；舌根沈下に見られる様な上気道を構成している筋肉の保持力の低下など診察の流れとしては問診、喉頭電子スコープ検査・レントゲン検査・簡易アプノモニター検査（スクリーニング検査）や必要に応じて入院によるPSG検査を行い、診断・治療となります。

治療は、一般的には、生活習慣に関する指導（ダイエット・体位の工夫ほか）と、内科的治療、外科的治療、歯科装具に大別できます。当科ではまずは生活習慣に関する指導を行い、次に外科的治療である手術の適応につき検討しますが、中等症～重症と判断した際は、第一選択治療法である内科的治療のCPAP療法（マスクを介し気道内に陽圧をかけ、気道の閉塞を防ぎ無呼吸を取り除く療法）の導入をおすすめします。場合によっては手術+CPAP療法というケースもあります。

### <在宅簡易アプノモニター検査(スクリーニング検査)>

指先・呼吸のセンサーをつけ、血液中の酸素、呼吸の状態を測定します。これにより、無呼吸の程度、酸素の低下状態が診断されます。これまで、当科では入院によるPSG検査のみでしたが、在宅でもできるスクリーニング検査を導入いたしました。上記SASの症状やその疑いがある方もしくは、ご家族の方は当科へご相談ください。

### <PSG検査(入院検査)>

PSG検査はSASの検査では最も精密な検査方法になります。脳波・筋電図・心電図・呼吸・血液中の酸素等さまざまな生体信号を測定するためセンサーを装着します。これにより、無呼吸の程度、酸素の低下状態はもとより、睡眠の質（睡眠の深さ・分断の有無）、不整脈の有無、その他の睡眠障害の有無等について診断されます。

耳鼻科 大野聡

## 検査室から NEWS! 糖尿病診断基準が11年ぶりに改定

日本糖尿病学会は、2010年7月1日より施行される新たな糖尿病の分類と診断基準を正式に発表しました。新診断基準では、HbA1cが糖尿病型診断における第一段階の指標に昇格しました。

新診断基準は、①現行診断基準との連続性 ②エビデンスに基づいた科学的妥当性 ③海外の診断基準との整合性 ④臨床現場での実行可能性 の4つを要件として改定されました。

血糖値に関する現行の基準【空腹時血糖値・OGTT2時間値・随時血糖値】は従来通りですが、その一方で慢性の高血糖状態がよりよく反映されるHbA1cが補助的診断基準から格上げされ、OGTT2時間値200mg/dlに相当する目安がHbA1c（JDS値）6.1%であることから糖尿病診断の第一段階に取り入れられました。血糖値とHbA1cの同日測定を推奨し、血糖値とHbA1c値の両方が基準を上回れば一回の検査で糖尿病と診断することを可能にし、早期診断、早期介入の促進を目指すとのことです。

現在、HbA1cの表記には多くの国でNGSP値が採用され世界の基準となっています。このNGSP値が日本国内で用いられているJDS値に0.4%加えた値に相当することは、海外でもあまり知られていません。国際間のデータ比較や国際共同研究の観点から、我が国も早急に国際標準化したNGSP値へ移行すべきとの声もあり、HbA1cの表記は学会などでは来年からJDS値に0.4%加えた値をNGSP値として代える予定です。

当院の検査室ではJDS値とNGSP値を報告書の方に併記しており、混乱を避けていきますので、よろしくお願ひします。



## 予防接種の話④

### ポリオ（急性灰白髄炎＝小児マヒ）

感染初期は風邪のような症状で、熱が下がるにつれマヒが起こり、後遺症として出ることがあります。3種類のポリオワクチンを混ぜたものをスポイドで飲んで接種します。接種後、体内で増えながら免疫を作ります。

#### 接種時期

生後3～90カ月未満の間に2回（2回目は初回から6週間たったあと）2回飲まないといけないので注意。標準接種時期は、生後3～18か月までの間に2回の接種を完了することが望ましいとされています。

### 日本脳炎

感染すると高熱・頭痛・意識障害・けいれんなどの症状を示す急性脳炎になります。日本脳炎ウイルスを精製し、不活化したものを接種します。

#### 接種時期

初回・・・生後6～90カ月未満に1～4週間の間隔をおいて2回。  
追加・・・初回の2回のあと、およそ1年後に1回。



接種の回数や受ける時期が細かく決まっているので、いつ受けたか、何回目の接種かなどをきちんと記録しておき忘れないようにしましょう。（薬剤部 常國）



## 健康長寿への道

### (その1)



日本人の寿命は世界トップクラスで男性は78歳、女性は85歳を越えています。しかし寝たきりにならず介護を受けない、健康で生活を送っているいわゆる「健康寿命」は男性で平均73歳、女性で79歳であり、平均寿命と5～6歳の差があります。

寝たきりになる原因の第一は動脈硬化による脳血管障害であり、第二は骨粗鬆症による骨折です。今後この二つの原因について述べていきたいと思います。

まず、第一にあげた動脈硬化は高血圧、糖尿病、脂質異常症と、以前は成人病として別々にとりあげられて治療されてきた疾患でした。その後食生活や生活スタイルの変化に伴って生活習慣病として位置づけられ、現在では高血圧、糖尿病、脂質異常症が生活習慣の乱れによって動脈硬化を悪化させ脳卒中や心筋梗塞などを増加させる一連の疾患群としてとらえられてきております。

したがって高血圧だけ治療するのではありません。糖尿病だけコントロールするのではありません。コレステロールや脂肪を減らすだけではないのです。動脈硬化発現疾患として高血圧症・糖尿病・脂質異常症を一緒に治していく必要があります。

第二に骨粗鬆症があります。骨塩量は10代後半から20歳で最大となり、その後徐々に低下していきます。50歳越えて骨粗鬆症～骨折へと危険が増します。

「健康寿命」を妨げる主な二つの原因を若いころから予防していかなければなりません。正しい生活習慣を身に付け適切な食事や運動を行って予防することが肝心です。また発病した場合は動脈硬化にならないように、骨折しないように生活習慣を変えて、適切な食事と運動を行えば「健康寿命」を延ばすことは可能です。寝たきりにならないようにするのは今からでも遅くないのです。

内科 林 達信