



新年あけましておめでとうございます。前年は酉年で「商売繁盛」や取り→採りと収穫の意味があり比較的良い意味の年で、戌はその後になりますので収穫後の年、次へ進むための新しいステップの年になるそうです。さて今回は、循環器病情報サービスから『SASによる心臓への負担』についてお話しします。

SASは循環器病である?!

米国で18年間にわたり経過を調べた研究では、無呼吸低呼吸指数が5以上の睡眠呼吸障害があるだけで、心血管系疾患(循環器病)による死亡リスクが5.2倍に高まる事がわかっています。こうした考え方が確立されてきたのは最近のことで、今や睡眠時無呼吸症候群は循環器病と言っても過言ではないほど、循環器病の分野で盛んに診療と研究が行われるようになってきました。

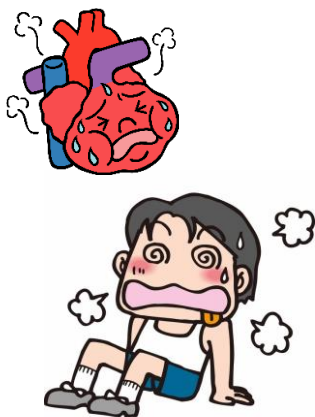
睡眠時無呼吸症候群(SAS)患者は循環器病を合併しやすい

SAS患者の合併リスク (健常者と比べて)

| | |
|----------|------|
| 高血圧症 | 約2倍 |
| 狭心症・心筋梗塞 | 2~3倍 |
| 慢性心不全 | 約2倍 |
| 不整脈 | 2~4倍 |
| 脳卒中 | 約4倍 |
| 糖尿病 | 2~3倍 |

循環器領域における睡眠呼吸障害の診断・治療に関するガイドライン (循環器病の診断と治療に関するガイドライン2008-2009合同研究班報告) , Circ J74 (Suppl. II), 963-1084, 2010.

個々の疾患によって細かな状態は異なりますが、睡眠時無呼吸症候群;SASによってもたらされる交感神経活動の亢進(こうしん)(自律神経の緊張状態)が、種々の循環器病の下地の一つになっている可能性が指摘されています。つまり、無呼吸によって血液中の酸素濃度が下がり「低酸素血症」が生じて、心拍数や血圧が上昇します。血液中の酸素濃度は「動脈血酸素飽和度」(SpO2)という指標で表されますが、正常では96%以上なのに無呼吸時には簡単に90%以下に低下します。



驚くべきことに、これは“呼吸不全”になった時と同じで、通常は酸素吸入を必要とする状態なのです。体にとって非常事態ですから、当然心臓は反応し、心拍数を上げて体中に十分な酸素を供給しようとします。その結果、血圧も上がります。言い換えれば、日中に運動をしている時と同じような負担が心臓にかかるのです。

こうした非常事態が、毎晩、1時間に何回も、そして何年も繰り返されるわけですから、心臓に蓄積する負担は計り知れません。こうして交感神経の緊張状態が続く、種々の循環器病の発症や悪化に一役も二役も買っているのです。まさに“寝ている間に病気はつくられる”とはこのことです。

人生の三分の一は睡眠です!



ちょっと前までは、睡眠時無呼吸は病気だとは考えられていませんでした。いびきをかいていたと思ったら急に呼吸が止まって、しばらくしたらまた大きないびきをかき始める、何とも騒々しくて迷惑な人ぐらいにしか思われていませんでした。ところが、現在は医学的にはっきりした病気、しかも循環器病と深く関わる病気と捉えられています。

考えてみれば、長い人生のうち、約3分の1の時間は寝ているのです。最近ようやく睡眠の重要性が指摘されてきましたが、私たちはこれまで以上に、この人生の3分の1の送り方に注意を払うべきなのです!

来月のCPAP外来は第2木曜日の2月8日(Dr藤原)、第4木曜日の2月22日(Dr藤原)に行います。お間違えのないように受診してください。今年もよろしくお願ひ申し上げます。 専門外来スタッフ一同

☆ 過去のCPAP外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆

