



皆様こんにちは。気温が上昇してきた7月、曇りでも日焼け防止に努めましょう！水分補給も大切です。  
さて今回は、『CPAP治療と認知症』の話題をご紹介します。



## 睡眠時無呼吸によって認知症が生じる理由

無呼吸と診断されたけれど、とくに症状も無い。何がいけないの？



睡眠の質が悪い

日中の強い眠気

繰り返し起こる低酸素

閉塞性睡眠時無呼吸症候群：OSAによって生じる認知症の機序は、睡眠の分断による睡眠構築の変化や日中の過度な眠気を介した機序と、夜間に繰り返し起こる低酸素を介した血管病変や神経変性の機序などいくつかの要因が複雑に関与して形成されています。

Yaffeらの研究では認知症のない65歳以上の女性298名を対象とした平均4.7年の追跡調査の結果、無呼吸低呼吸指数：AHI 15以上のOSAがあると軽度認知障害や認知症を発症するリスクが1.8倍高かったと報告しています。

発症リスク  
**1.8倍**

## CPAP治療の認知症に対する効果

産業医科大学耳鼻咽喉科の北村拓朗先生他、「睡眠呼吸障害と認知機能障害」から、抜粋してご紹介します。

米国のアルツハイマー病脳画像先導的研究(ADNI)による大規模研究で、閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)が軽度認知障害(MCI)およびアルツハイマー病(AD)の発症に関与しCPAPが認知機能障害の進行を遅らせる可能性が報告されました。

この研究で、OSAでCPAP治療を受けている人は、未治療の人に比べて、MCIの発症が**約10年**、ADの発症が**約5年遅くなった**そうです。

軽度認知障害(MCI)の発症

**約10年遅くなる**

アルツハイマー病(AD)の発症

**約5年遅くなる**

CPAPによって認知機能や脳の形態変化に改善が認められているという近年の研究結果は、OSAの発症年齢にかかわらず**早期に治療介入**を行うことが、認知症予防の観点から重要であることを示唆しています！

来月のCPAP外来は**第2木曜日**の8月9日(Dr藤原)、**第4木曜日**の8月23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。

