

睡眠時無呼吸症候群と禁煙のすすめ



大谷外科・眼科
大谷 圭志様

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に無呼吸を繰り返すことで様々な合併症を起こす病気であり、Sleep Apnea Syndromeの頭文字をとって「SAS」とも言われます。

睡眠中に空気の通り道である上気道（口や鼻からのどの奥の辺りまで）が狭くなることが原因で発生し、肥満、扁桃肥大や鼻炎・鼻中隔彎曲といった鼻の病気も原因となります。

睡眠中にいびきをかく、呼吸が止まる、息苦しさを感ずる、熟睡できず起きた時に頭痛がする、すっきりしないなどの症状があり、日中に集中できず、疲れやすく、強い眠気に襲われることもあります。さらにその状態が長く続くことによって、様々な合併症が生じます。3剤以上の薬を併用しても改善しない治療抵抗性の高血圧症に高率に合併し、心房細動や心筋梗塞、脳卒中のリスクも上がります。また慢性的な睡眠不足や低酸素状態の影響でインスリンの働きが低下し、糖尿病になり易くなります。さらに日中の眠気により交通事故の危険が高まり、過去のバスやトラック事故、船舶や航空機の事故も運転手がSASと診断されていた事例が多く存在します。

検査は自宅で可能な簡易検査と、通常一泊入院で行う精密検査があります。簡易検査は自宅に郵送された検査キットを用いて、指や鼻にモニターをつけて寝るだけです。精密検査は終夜睡眠ポリグラフィー（PSG）と呼ばれ、脳波や筋電図、心電図などの測定も行い、より正確に睡眠状態を観察します。PSG検査で1時間あたりの無呼吸と低呼吸（呼吸が非常に浅い状態）を合わせた無呼吸低呼吸指数（AHI）が5以上で、かつ症状を伴う際にSASと診断します。

治療にはマウスピースを用いる方法と経鼻的持続陽圧呼吸療法（Continuous positive airway pressure：CPAP）があります。マウスピースは下顎を上顎よりも前方に出すように固定させることで気道を広く保つ方法で、比較的軽症の方に行われます。

PSG検査でAHI: 15以上、簡易検査で30以上の方にはCPAPが標準的治療とされています。マスクを介して持続的に空気を送ることで、狭くなっている気道を広げる治療法です。なかなかすっきり眠れない方はSASのせいかもしれません。是非一度検査を受けてみることをお勧めします。

喫煙もいまだに大きな問題です。喫煙による肺癌の増加は有名ですが、それ以外にも咽喉や食道、尿路系の癌など様々な癌のリスクになります。肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患（COPD）は喫煙が原因です。ニコチンには強い血管収縮作用があり高血圧を誘発し、タバコの煙に含まれる一酸化炭素には血管内皮を損傷し、血栓が作られやすくなります。そのため心筋梗塞や虚血性心疾患、脳卒中、認知症の発生にも関係しています。

またいくら分煙や換気をしてタバコの煙は拡散し、その時に喫煙していなくてもタバコを吸った室内の絨毯や壁紙に付着したタバコ煙の成分が後に揮発・浮遊することで、同部屋を使用する家族や友人に悪影響を及ぼすこともあります（三次喫煙：サードハンド・スモーク）。

禁煙が難しいのはタバコを吸う行為自体が習慣になっていることや、離脱症状（イライラ、頭痛、だるさなど）があるためです。そのためやめるのが難しい方は禁煙外来を受診しましょう。禁煙外来では条件に合致すれば保険診療で禁煙の補助が可能です。薬を用いて無理なく禁煙することができます。2種類の治療があり、ニコチンパッチは皮膚からニコチンを補充することで離脱症状をやわらげ、徐々に量を減らしていき禁煙につなげる方法です。バレニクリン（チャンピックス®）はニコチン受容体に結合する薬で、タバコがおいしく感じなくなり、ニコチンを含まないため安全に禁煙を促すことができます。両方とも3か月、計5回の外来受診で治療が完結し、7割ほどの成功率があると言われています。長年禁煙したいと思っているけどなかなか難しい方は、一度受診してみるといいと思います。

SASの治療と禁煙で、すっきりした朝を迎えてみませんか。

今年11月には大谷外科・眼科より独立し「オハナ メディカルクリニック」を新規開業いたします。呼吸器内科治療を中心に、内科、外科、整形外科、小児科も含め

て幅広く診療を行います。SASの治療や禁煙外来も行いますので、もし気になる方は気軽に受診してみてください。よろしくお願い致します。

例会日誌 6月3日(水) 雨→曇り 2025～2026 No.37

- 司 会 中嶋大介君
- 斉 唱 「君が代」「奉仕の理想」
- ゲ ス ト 大谷圭志様(大谷外科・眼科)
- 6月慶祝 ※次号に掲載します
- ラッキー賞 佐藤友則君(季節のアレンジ花)
- 友 愛 賞 大谷圭志様(田守君より立科シールド)
 蓑輪佳明君(関君より「八幡屋磯五郎」の唐がらしセット)



■会長挨拶 山寺 高太郎 会長



6月は、大きく歴史が変わることが起こった月でもあります。
例えば、本能寺の変は6月2日(1582)、ミッドウェー海戦は6月5日(1942)、イスラエルが今の戦力を保持し始めた6日間戦争と言われる第3次中東戦争は、6月5日(1967)、ナチスドイツがソ連に侵攻開始したバルバロッサ作戦開始が6月22日(1941)、朝鮮戦争が始まった日は6月25日(1950)、第一次大戦の引き金となったサラエボ事件は6月28日(1914)です。ついでに我々世代のスーパーエンターテイメントのジュリーこと沢田研二も6月生まれでした。私と1日違いです。

トランプさんがイラン戦争でごねていますが、これ以上大事にならないことを祈っています。

又、6月、水無月は、衣替え、鮎釣りの解禁日、半年の汚れを落とす夏越しの大祓いの茅の輪くぐり…なにか心当たりのある方は神社へどうぞ。さらに3月決算の会社のドキドキする総会月、そして誰にも喜ばれない、ともすれば忘れられてしまう父の日等々、案外いろいろとある月です。

そして、あまり気が付きませんが、国民の祝日が1日もない月でもあります。我々父親には、もっと働けと国と妻たちが言ってる月かもしれません。だから6月は長いと感じるのでしょうか。今、自分は違くと頭をかすめた人は幸いです。その幸いがこれからも続くことをお祈りします。

そして、もうひとつ、今月を最後に来月から田守年度に切り替わる月です。無事バトンタッチできるようにしていきましょう。

■幹事報告 倉島 博 幹事

- ・6月のロータリーレート 1ドル=159円(←160円)
- ・豊かな環境づくり上小地域会議より総会案内が届く。

■出席報告

	正会員数	ベース	欠席	メイク	出席率
本 日	52	49	20	—	59.18%
前々回	52	50	24	14	80.00%

ニコニコBOX (敬称略)

ゴルフ同好会、石井、上原、工藤、久保、倉島、小林塩之入、春原、関、滝澤(修)、竹内、玉井、田守、塚田橋詰(洋)、丸山、蓑輪、宮下(博)、村上、母袋(創)母袋(卓)、柳澤亨、山寺、渡辺

※山寺高太郎君/「2割3割当たり前、昔は値下げ、今、値上げ!!」大谷先生、ようこそ。

※渡辺敏成君/大谷先生よろしくお願ひします。

妻の誕生日、お花いただきました。機嫌が良い日が長続きすれば良いなあ…。

※小林正人君/大谷先生、本日は宜しくお願ひ致します。

※工藤 恒君/大谷先生ようこそお越しくださいました。

※塩之入永子君/大谷先生、卓話楽しみです。

※滝澤修一君/大谷先生のスピーチ楽しみです。

※田守正彦君/大谷先生ようこそお越し下さいました。

※母袋卓郎君/目詰まりは一体誰の仕業で、何処で何が詰まっているのでしょうか？慌てて買い占めはやめましょう!

※竹内 強君/19日～21日、全国親睦合唱祭in長崎に総勢14名で参加してきます。昨年同様、力強いご支援をお願い申し上げます。

本日の金額/47,000円 累計/1,207,000円

●5クラブ親睦コンペ(5月31日・日)立科ゴルフ倶楽部
当クラブからは13名が参加しました。団体戦では見事3位で、さらに個人賞は総ナメだったとのこと!
優勝:六文銭RC、準優勝:上田西RCでした。

