

健康 さがみはら



発行 社団法人 相模原市医師会

新年明けましておめでとうございます。
今年も皆さまの健康の維持に役立つ情報を発信してまいりますので、どうぞ愛読ください。
新年号の特集は『睡眠時無呼吸症候群』と『子どもの肥満』です。
ご家族に「いびき」のひどい方がいたり、夜寝ているのに昼間の強い眠気に困っている方はいたりしませんか。また、『子どもの肥満』は放っておいてもよいのでしょうか。
一年の計は元旦にあり。お正月のお休みの時期に、ご家族皆さまで健康について考えてみてはいかがでしょうか。



□ウバイ（梅）は新春の花。花言葉は先導、先見。
撮影 川野信之

相模原市長 加山 俊夫



明けましておめでとうございます。
市民の皆さまには、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
我が国においては、少子高齢化の進行や、社会保障改革、長引く不況など、困難な課題が山積しております。
本市では、市内に設置されることが決定しているリニア中央新幹線駅周辺のまちづくりの検討など、首都圏南西部をリードする広域交流拠点都市の実現に努めるとともに、東日本大震災で学んだ、地域の連携や支えあう力を活かしながら、市民の皆さまが安全で安心して、心豊かに生活できるまちづくりに取り組んでまいります。
特に、急病診療事業の拡充や、各種検診事業、相談事業など、乳幼児から高齢者まで、総合的な保健医療対策に取り組み、市民・医療機関・行政の連携をより一層進め、地域医療の充実に努めてまいります。
そのためにも、引き続き、医師会の皆さまのご理解、ご支援をいただき、市民の皆さまの健康維持と増進に全力で取り組んでまいります。
この新しい年が、市民の皆様にとりまして希望に満ち溢れた素晴らしい一年でありますようお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

社団法人 相模原市医師会長 黒沢 恒平



新年明けましておめでとうございます。
市民の皆さまには、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
さて、私たち相模原市医師会は、休日と夜間の急病診療をはじめとして、各種がん検診、予防接種、乳幼児健診、学校保健、産業保健、また訪問看護など地域の保健・医療・福祉にさまざまな形で従事しています。
そのなかで、医師会の主要事業のひとつであります急病診療事業においては、今年4月に、市内4カ所目のメディカルセンターとして、（仮称）北地区メディカルセンターが西橋本に開設されることに伴い、相模原市医師会が果たす役割がますます大きくなっていくものと思われます。
この広報「健康さがみはら」の発行においても、急病診療事業同様、市民の皆さまからのご理解とご協力を得ながら、健康に関する知識の普及・啓発を図ってまいりたいと思いますので、引き続きご愛読のほどお願い申し上げます。
今後も、行政との連携を深めながら、相模原市医師会の会員ひとりひとりが、地域医療のエキスパートとして、市民の皆さまの健康を守る取り組みをなお一層行ってまいります。
今年一年の市民の皆さまのご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

睡眠時無呼吸症候群について

あなたの「いびき」大丈夫ですか？

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群とはその名前のとおり、寝ている間に頻回に呼吸停止をきたす病気です。通常、健常人でも、睡眠中にある程度の呼吸停止をきたしますが、この病気では、その頻度が正常範囲を超え、ひどい「いびき」を伴うことが特徴です。頻回の呼吸停止と「いびき」のため深い睡眠ができず、日中にも過度の眠気や集中力低下など、様々な症状を引き起こします。さらに高血圧や糖尿病などの生活習慣病を悪化させる原因としても知られております。

原因は？

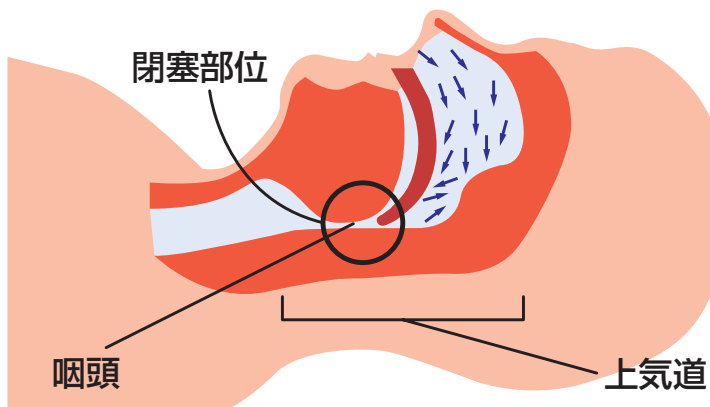
睡眠時無呼吸症候群は主に閉塞型と中枢型に分類されます。閉塞型の原因は上気道（特に咽頭）が狭くなることにより起こり、その原因を表1に示します。中枢型は呼吸を調節する神経の異常などが原因となります。頻度としては閉塞型が圧倒的に多いので、本稿では主に閉塞型睡眠時無呼吸症候群について解説します。

睡眠時には身体の筋肉の緊張が緩くなります。特にレム期といわれる睡眠段階で、その傾向が強くなります。上気道を広げる筋肉の緊張も低下するために、咽頭が狭くなり、仰向けになると重力の影響が加わり、さらに狭窄が著明になります（図1）。肥満や扁桃肥大などのため、もともと咽頭が狭い人では、睡眠時に咽頭がわずかに狭くなるだけで上気道がつまり、すぐに呼吸停止をきたします。また飲酒や睡眠薬の服用は睡眠時の筋緊張をさらに低下させるため、無呼吸が悪化します。

表1 閉塞型睡眠時無呼吸の原因・増悪因子

・肥満による上気道の脂肪沈着	・扁桃肥大
・上気道の炎症	・舌の肥大
・顎の骨の異常（小顎症、下顎の後方偏位）	・体位（仰向けで増悪）
・薬物（睡眠薬などで増悪）	・飲酒 など

図1 睡眠時無呼吸の上気道の様子



肥満などの原因により、咽頭が狭い人は、睡眠時に上気道の筋肉の緊張が低下すると咽頭が閉塞しやすい。特に仰向けでその傾向が強くなる。

どのくらいの患者さんがいるの？

わが国では潜在患者は人口の1～2％と推定されております。しかし、現在、睡眠時無呼吸症候群と診断され、有効な治療法であるCPAP（後述・図2参照）を受けている患者さんは約15万人しかおりません。したがって、

治療方法は？

治療が必要にもかかわらず、診断されていない患者さんが、多く隠れていることとなります。男女比では男性に多く、年齢では男性では40～50歳代に、女性では閉経後に多くなる傾向があります。

症状は？

睡眠中に繰り返し生じる呼吸停止とひどい「いびき」が特徴的な症状です。睡眠中には睡眠→呼吸停止→覚醒（本人は寝ているつもりだが、脳波上は覚醒）→呼吸再開（この時にいびき）のサイクルを繰り返しています。このため、深い睡眠はできていないため、身体は十分な休息はとれていません。したがって、起床時には熟睡感はなく日中にも眠気が残ります。日中の眠気がひどいと居眠り運転を繰り返す、重要な会議などでも寝てしまう、授業中にすぐ居眠りしてしまうなど、本来緊張して疲れていても居眠りできない状況でも、耐え切れず眠ってしまいます。その他表2に示すように日中に様々な症状を伴います。

表2 睡眠時無呼吸症候群の症状・合併症

睡眠時の症状	日中の症状	徴候・合併症
いびき 呼吸停止 呼吸困難 夜間頻尿 中途覚醒 異常体動 など	過度の眠気 起床時の頭痛 集中力・判断力の低下 性格の変化 呼吸困難 性欲低下 抑うつ状態 など	肥満 高血圧 多血症 不整脈 心不全 狭心症・心筋梗塞 脳卒中 糖尿病 高脂血症 など

生活習慣病に及ぼす影響は？

睡眠時無呼吸症候群は様々な疾患と関連し、増悪の原因になります。特に睡眠時の交感神経活動の活発化などにより、高血圧を引き起こします。薬による治療が効きにくい高血圧患者さんに、実は睡眠時無呼吸症候群が隠れており、CPAPによる治療を開始後、血圧が正常化する場合があります。その他、不整脈、心不全、虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症）、脳卒中、糖尿病などの増悪因子として知られております（表2）。特に睡眠時無呼吸症候群を治療しないで、放っておくと直接命に関わる心筋梗塞や脳卒中を合併する危険性が高くなります。

社会的影響

未治療の睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、繰り返し交通事故を起こす危険性が健常人に比べ7倍以上といわれております。交通事故以外でも、日中の過度な眠気や注意力の低下が原因と思われる重大な事故が報告されています。日常生活においても、睡眠時無呼吸症候群のためとは知らず、日中の過度な眠気、集中力や注意力の低下により、ミスを繰り返し、職場での評価が低くなったり、学校での成績がおちたり、また夫婦関係、家族関係が悪くなったりする場合があります。

診断するには？

家で検査できる簡易診断装置と入院して行う精密検査であるポリソムノグラフィーという検査があります。簡易診断装置では鼻の穴からの空気の入出力、いびき音、身体の酸素不足の程度を調べ、睡眠時無呼吸の有無、程度がわかります。ポリソムノグラフィーは簡易検査装置の検査項目に加え、脳波、眼の動き、胸と腹部の呼吸による動き、心電図などを調べ、睡眠の深さや睡眠時無呼吸のタイプ（閉塞型か、中枢型か）などがわかりま

す。これらの検査により、10秒以上の呼吸停止を無呼吸、また呼吸が完全に止まらなくても、呼吸が弱くなった場合を低呼吸と判断し、1時間あたりに無呼吸と低呼吸の合計が5回以上の場合を、睡眠時無呼吸症候群と診断します。

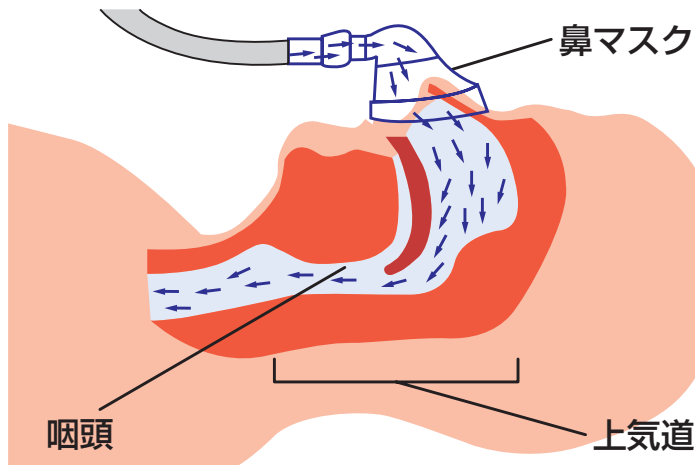
治療方法は？

閉塞型睡眠時無呼吸症候群に対し、現在最も効果的な治療法はCPAP（持続的陽圧呼吸療法）です。この治療法は睡眠時のみ、鼻マスクを用いて、気道内に圧をかけることにより、喉の閉塞を予防し、気道を確保します（図2、図3）。多くはCPAPの使用により、無呼吸は著明に改善します。この治療は継続することが重要であり、長期使用により心筋梗塞や脳卒中など生命にかかわる合併症発症の危険性を下げることが出来ます（保険適応のある治療法です）。

CPAP以外の治療では、口腔内装置と手術があります。口腔内装置はマウスピースのような器具を口腔内に装着し、下顎を前方に移動して固定する方法です。軽度から中等症の睡眠時無呼吸症候群でCPAP継続が困難なケースで有効な場合があります。口腔内装置は個々の顎の形と大きさにより、オーダーメイドで歯科医に作成してもらいます。手術は扁桃肥大が主な原因の場合に効果があります。

また肥満は睡眠時無呼吸症候群のもっとも重要な原因であり、増悪因子です。これらの治療法とあわせ、体重管理は常に心がけなければいけません。

図2 CPAPの原理



鼻マスクを介して圧を気道にかけることにより、気道が確保され、睡眠時の無呼吸を予防する。

図3 CPAP使用の様子



CPAPは毎日睡眠時に継続的に使用することが重要。

最後に

人間は生涯の1／4以上は睡眠時間です。本来、肉体的にも精神的にもリラックスし、休養できるこの時間帯において、睡眠時無呼吸症候群があると無意識のうちに強いストレスがかかり、日中の健康状態に悪影響を与え、さらに生命にかかわる重大な疾患を引き起こします。家族から、「いびきがひどい」「寝ているとき息が止まっている」と指摘されたり、睡眠時間がとれていても日中にひどい眠気があったりすれば、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。かかりつけ医にご相談ください。専門の医療機関の受診が必要になる場合もあります。もし睡眠時無呼吸症候群と診断されても、CPAPなど適切な治療により、睡眠の質と呼吸状態は著しく改善します。その結果、日中の様々な症状も改善し、重大な病気も予防できます。より快適で充実した日常生活を送るために睡眠中の健康状態に関心を持ちましょう。

（相模原市医師会 高田 信和）

相模原市内科医会 市民公開講座

あなたのいびき大丈夫ですか？ ～睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病～

日時 1月19日（土）午後3時～4時30分
場所 相模原南メディカルセンター 2階 大会議室
講師 高田信和先生（相模原市内科医会・東大沼内科クリニック）
入場無料、事前申込不要、定員先着150名
詳細は、相模原市医師会のホームページをご覧ください。

相模原市医師会 検索
お問い合わせ 相模原市医師会事務局 ☎042-755-3311

相模原市医師会 女性医師の会 市民公開講座

日時 2月2日（土）午後3時～5時頃
場所 サン・エールさがみはら 2階 ホール
講演 「子宮頸がん体験者の話」 NPO法人 オレンジティ 理事長 河村裕美さん
「子宮頸がんの予防 ～ワクチンと検診～」 社会保険相模野病院婦人科 腫瘍センター長 上坊敏子先生
司会 フリーアナウンサー 町 聖亜さん
入場無料、定員先着申込222名
申込方法 申込書に必要な事項を記入の上、ファクスにて1月24日（木）までにお申し込みください。申込書は相模原市医師会のホームページからダウンロードできます。入手できない場合はお問い合わせください。
詳細は、相模原市医師会のホームページをご覧ください。

お問い合わせ
相模原市医師会事務局 ☎042-755-3311 042-758-9440

麻しん（はしか）・風しんの 予防接種はお済みですか？

麻しん・風しんの予防接種は、平成18年度から接種回数が2回に増えました。2回目は通常、小学校入学の前年度中に受けますが、平成25年3月31日まで、補足的接種として中学校1年生と高校3年生を対象に無料接種を実施しています。期限を過ぎると今後無料で接種できる機会はありませんので、忘れずに受けるようにしましょう。麻しんと風しんは特効薬がありません。予防接種を受けて感染を防ぎましょう。

お問い合わせ
相模原市保健所疾病対策課 ☎042-769-8346（直通）

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042(756)9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日				
土曜日				
休日				

市民のみなさんへお願い
◇診療可能な医療機関を案内します。
◇医療相談・歯科案内は行なっていません。
◇急病で困ったときに利用してください。
◇応急診療が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
◇健康保険証を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
◇歯科の急病については休日急患歯科診療所☎042(756)1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。

子どもの肥満

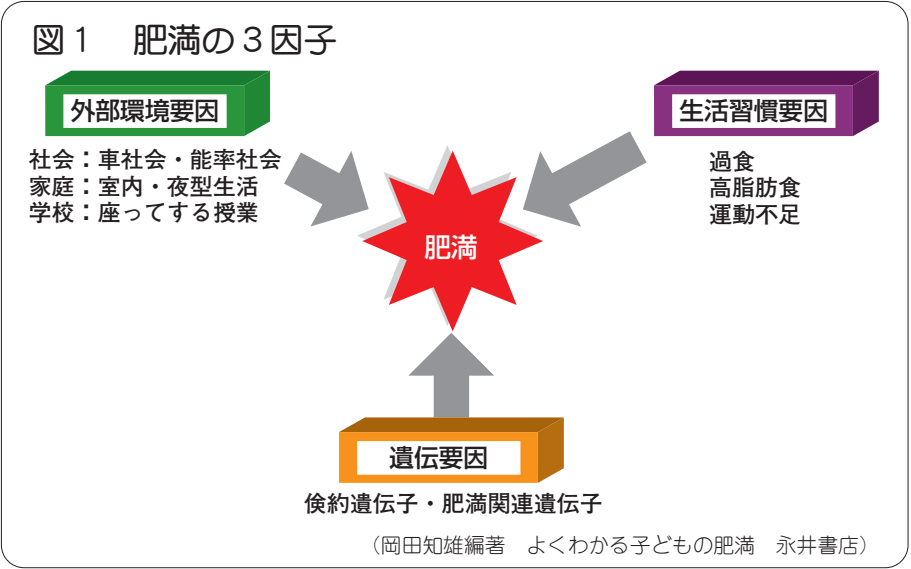
—子どもの肥満はなぜ生じるのか？ 今、なぜ予防が必要なのか？—

はじめに

近年欧米だけでなく、わが国においても子どもの肥満が増加しています。それとともに肥満が原因で発症する糖尿病（2型糖尿病）が増えており、もはや糖尿病は大人の病気ではなくなっています。子どもの肥満も、脂肪肝や糖尿病などの合併症を生じた場合は肥満症と呼び、「病気として治療すべき肥満の状態」となります。また特に内臓脂肪が増えることで、動脈硬化（血管が硬くなってしまう状態）への変化を生じ、それはすでに子どもの頃から始まっているという衝撃的な報告もあります。

なぜ肥満になるの？

肥満の発症には遺伝、生活習慣、環境の3つの要因が関係すると考えられています（図1）。



太りやすい遺伝子？体質があるの？

ヒトは文明化がすすむまで飢餓にさらされたため、脂肪を蓄えエネルギーの消費を抑えるのに適した遺伝子（儉約遺伝子）をもっている人がいると考えられています。この遺伝子をもつことが、太りやすい体質のひとつと考えられています。

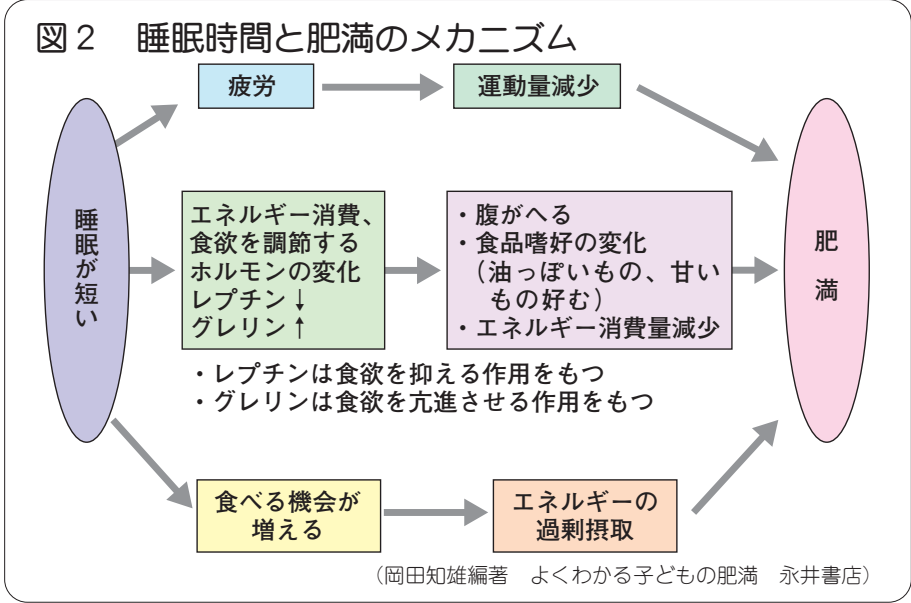
取り巻く生活はいま・・・

この肥満しやすい体質に加え、高度経済成長を背景に核家族化がすすみ、ハンバーグやポテトチップスといった高脂肪食の過食、さらに食品添加物の進歩により、その旨みで濃い味を好む傾向になり、本来の自然の素材の旨みがわからなくなっているという現代の食習慣がうかがわれます。早食いや代理摂取（いわゆるヤケ食い）に加え、一人で食事する「孤食」の「コ」、夜型の生活による朝食の「欠食」の「ケ」、いつも同じものばかり食べる「固食」の「コ」、そして「濃い」味を好む「コ」を合わせ、現代の子どもの食の環境はまさに「コケコッコ」であり、これらの要因が関連し合って肥満になりやすい状況を生み出しています。

夜寝ないと太るって本当？

24時間営業など便利な社会環境が夜型の生活へと促し、夜更かしの生活習慣は、次の日の朝起きられない、食欲がないために朝食を食べず、その分夕飯を多く食べるという悪循環を生じます。また朝から元気がなく、運動不足になりがちです。さらに成長を促進し、脂肪を分解する成長ホルモンは睡眠中に分泌が増加するため、夜更かしをすれば分泌が減少します。

「寝る子は育つ」というのは本当なのです。最近の研究で、睡眠不足が食欲を抑制するレプチンというホルモンを低下させ、食欲を増すグレリンというホルモンを上昇させることがわかりました。これらホルモンレベルが空腹感を増し、夜間に食物を摂取し肥満を生じるとも考えられています（図2）。



肥満をはじめとする生活習慣病を予防しよう

小児肥満の対応は、食事、運動、生活習慣の見直しが基本です。1日3回のバランスの良い食事をとりましょう。特に朝食をしっかり食べましょう。成長・発達に必要な栄養素は摂取し過度の制限はせず、体重を増やさないように注意しつつ、身長が伸びることを期待して肥満の改善を図ります。また食卓は、家族や仲間のコミュニケーションの場、食事を介して親子の愛情を確かめる場、食文化が継承される場でもあります。家族みんなで食卓を囲み、食事で楽しい時間を過ごすことが大切です。

運動は30分以上歩くことから始めてみましょう。学校の行き帰りはできるだけ歩く、休日は家族みんなで歩いて買い物に行きましょう。そして、夜更かしをせず睡眠を十分に取しましょう。

子どもは、自分自身が肥満改善の必要性を理解していない場合があります。そのため、家族全員での取り組みはとても重要です。

おわりに

子どもの肥満と動脈硬化との関連からも、肥満を改善するにあたって小児期は極めて重要な時期です。そのための早期発見・早期治療は重要です。相模原市では小学1年、3年、中学1年で肥満検診を実施し、対象者の方に検診を受けていただくことを推奨しています。できるだけ検診を受け、早期発見に繋げていただきたいと思います。

現在、厚労省と学校が協力し「食育」を推進する中、「早寝・早起き・朝ごはん」という運動を展開しています。未来を担う子どもたちに健康維持の重要性を教育し、夜型の生活に陥らないように注意させ、身体に良い食物を選ぶ技術や調理法を学ばせ、身体を動かす機会を確保させる必要があります。「コケコッコ！」の鳴き声とともに、家族みんなで朝ごはんを食べ、一日を元気に過ごすことを心がけたいものです。

(田久保 憲行)

