



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和3年・4月号 ～

～ 睡眠時無呼吸症候群と糖尿病 ～

睡眠時無呼吸症候群になると、寝ている間に呼吸が止まることが多くなり、何度も目が覚めたり、息苦しい感覚になったりします。そうすると、睡眠の質が大幅に低下します。睡眠の質の低下と糖尿病には、大きな関係があります。睡眠の質が低下すると、体のなかでさまざまな変化が起こります。

たとえば、交感神経が活性化したり、ストレスホルモンが過剰に分泌されたりします。そうすると、血糖値や血圧が上昇し、脂肪が増加しやすくなります。

また、成長ホルモンの分泌が低下し、筋肉が減って脂肪が蓄積されやすい状態になります。脂肪が増えると体内のインスリンが正常に働かなくなってしまう。この状態が慢性化すると血糖コントロールが乱れます。



～ 死をも招く「いびき」の存在 ～

疲れているときやお酒を飲んだとき、鼻が詰まっているとき、体調が良くないときなどは、誰しもがいびきをかきます。そして「いびき」というと、周囲の人に迷惑がかかる騒音としてだけ取り上げられがちです。しかし、「たかがいびき」とあなどってははいけません。

近年の研究で、人間の健康に多大な影響をおよぼすことが分かっています。いびきは、放っておくと重大な合併症や突然死を引き起こす病気である場合があるのです。

◎激しいいびきや睡眠中の無呼吸の指摘があり、日中の眠気が強い場合、睡眠時無呼吸症候群である可能性が濃厚です。心当たりがある場合は、一度チェックリストをつけてみましょう。

JESS™ (Japanese version of the Epworth Sleepiness Scale)
ESS 日本語版

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいとうとうする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか。最近の日常生活を思い浮かべてお答えください。

以下の状況になったことが実際になくても、その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい。（1～8の各項目で、○は1つだけ）

すべての項目にお答えしていただくことが大切です。

できる限りすべての項目にお答えください。

	うとうとする可能性はほとんどない	うとうとする可能性は少しある	うとうとする可能性は半々くらい	うとうとする可能性が高い
1) すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）	→ 0	1	2	3
2) すわってテレビを見ているとき	→ 0	1	2	3
3) 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	→ 0	1	2	3
4) 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	→ 0	1	2	3
5) 午後に横になって、休息をとっているとき	→ 0	1	2	3
6) すわって人と話をしているとき	→ 0	1	2	3
7) 昼食をとった後（飲酒なし）、静かにすわっているとき	→ 0	1	2	3
8) すわって手紙や書類などを書いているとき	→ 0	1	2	3

Copyright, Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara. 2006.

～ 睡眠時無呼吸症候群の検査・治療について ～ <<当院でも、治療が出来ます>>

●簡易検査 自宅で手軽にいびきや呼吸をチェック

自宅でも取扱い可能な検査機器を使って、普段と同じように寝ている間にできる検査です。

手の指や鼻の下にセンサーをつけ、いびきや呼吸の状態から睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性を調べます。自宅でもできる検査なので、普段と変わらず仕事や日常生活をそれほど心配せずに検査することができます。多くの場合はまずこの簡易検査から行ないます。主に酸素飽和度を調べる検査（パルスオキシメトリー）と、気流やいびき音から気道の狭窄や呼吸状態を調べる検査とがあります。



●内科的治療 CPAP 治療



「Continuous Positive Airway Pressure」の頭文字をとって、「CPAP（シーパップ）療法：経鼻的持続陽圧呼吸療法」と呼ばれます。

閉塞性睡眠時無呼吸タイプに有効な治療方法として現在欧米や日本国内で最も普及している治療方法です。CPAP 療法の原理は、寝ている間の無呼吸を防ぐために気道に空気を送り続けて気道を開存させておくというもの。CPAP 装置からエアチューブを伝い、鼻に装着したマスクから気道へと空気が送り込まれます。

気道を保つことにより気道の閉塞を防ぐ、いわば「**空気の添え木**」のような役割を果たします。

「**睡眠時無呼吸症候群**」が気になる方は、
医師、またはスタッフに お気軽にご相談ください。

管理栄養士より ●身体・心 よろこぶレシピ● 「厚揚げ豆腐の甘酢あんかけ」



厚揚げ豆腐 1 個（110g）には、コップ一杯の牛乳よりも、カルシウムが豊富に含まれています。

🌸材料🌸（約 4 人分）

材料（4 人分）

◎厚揚げ（三角にそぎ切り）…4 個

※キッチンペーパーなどで油をふき取る

◎サラダ油…大さじ 1

◎豆苗・白ごま…適量

■ ☆甘酢あん☆

◎水…70cc ◎酢…40cc

◎濃口醤油…大さじ 2

◎砂糖…大さじ 2 ◎みりん…大さじ 2

☆水溶き片栗粉☆
片栗粉…大さじ 1
水…大さじ 1.5

🌸作り方🌸

油をしいたフライパンに厚揚げを入れ、中火で、厚揚げをカラッと焼く。別のフライパンに甘酢あんを入れ、ふつふつしてきたら、片栗粉を入れとろみをつける。

そこに「水溶き片栗粉」を入れあんを絡めたら完成！

🌸1 人分

エネルギー：248kcal

たんぱく質：12.5g 脂質：16.2g

炭水化物：10.5g（糖質：9.7g）

食塩摂取量 1.3g カリウム 168mg