



すこやか

健康づくり推進員だより

第 12 号 (平成 25 年 10 月発行)

発行:健康づくり推進員だより編集委員会

事務局:西宮市保健所 健康増進課

TEL 0798-26-3667

FAX 0798-33-1174

♥ 心臓外科「今昔物語」♥ その 8

健康福祉局担当理事 兼 保健所長 園 潤

【「非」チアノーゼ性疾患】

前号の1) 心室中隔欠損症(VSD)、2) 心房中隔欠損症(ASD)に続き今回は、3) 動脈管開存症(PDA)の話です。

〈動脈管と卵円孔および胎児の血液循環〉

動脈管は肺動脈と大動脈を結ぶ短い血管で、胎児の血液は肺動脈から動脈管を通って大動脈から全身に流れています。胎児は呼吸をしていませんので、血液の酸素化と二酸化炭素の放出は肺ではなく、胎盤で行なわれているのです。胎盤には、この呼吸系作用のほかに、栄養吸収・老廃物排出作用があり、胎児は胎盤によって母親の全面的なサポートを受け、生かされ成長していくのです。胎盤から出る臍帯(へその緒)には2本の臍動脈と1本の臍静脈が走っています。

胎盤で酸素を貰った血液が臍静脈から胎児の中に入り、胎児の下半身からの静脈血と混じり合って下大静脈 右心房 卵円孔(胎児期に心房中隔に必ず開いている穴) 左心房 左心室 大動脈から主に上半身と流れ、一番大事な脳には優先的に酸素の濃い血液が供給されます。

一方、胎児の上半身から帰ってくる静脈血は、上大静脈 右心房 右心室 肺動脈 動脈管 大動脈と、主に胎児の下半身に流れ、一部は と混じりますが、血液の酸素濃度は に比し低いのです。 の血液が臍動脈を通って胎盤に行き、 のサイクルが繰り返されます。これが胎児の血液循環です。赤ちゃんの出生直後、産声とともに呼吸が始まり、臍帯は切り離され胎児循環は終わり、独立した人間としての循環が始まります。不要になった動脈管と卵円孔は、出生後に暫くして自然に閉鎖します。

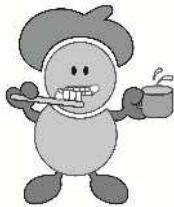
〈動脈管開存症(PDA)とその治療〉

出生後に閉鎖しなければならない動脈管が、いつまでも閉鎖しない状態です。

この場合、普通は大動脈圧が肺動脈圧よりも高いため、血液は胎児期とは逆に、大動脈から肺動脈に流れます。これを左 右シャントと言います。左心室は過重労働となり、肺動脈に高い血圧がかかり肺の状態が悪くなることがあります。なお、最近話題になった、妊娠早期に風疹(三日はしか)に罹患した妊婦から生まれる可能性のある先天性風疹症候群の赤ちゃんには、PDAの合併が多いことが知られています。予防接種を必ず受けていただきたいものです。PDAの手術治療には、

結さつ(糸で縛って閉じること)と 切離(切り離す)の二つの方法があります。の方が簡単ですが、時に再開通することがあり、の方が確実です。しかし、手術の度に長さ5mm程度の PDAを無事に切り離すのに、とても神経を使いました。今では太腿の付け根から、カテーテルで PDAを閉鎖する方法もありますが、全ての症例に出来る訳ではありません。

特別寄稿



口腔に関する3つの話題

西宮市歯科医師会 澤田 隆

前回は「さあ、人生100年時代へ」という「予防医学」に関する内容を紹介しました。万病のもとである生活習慣病、特に肥満は食事のとり方に問題があり、食習慣や食スタイルは健康と密接な関係にあるというものです。「人生100年時代」はあながち夢ではないことをご理解いただけたことと思います。

さて、このほど我が国の女性は2年ぶりに長寿世界一に復帰し、平均寿命は86.41歳となりました。また男性は79.94歳で世界5位、80歳目前です。厚労省はまだまだ伸びると考えています。しかし、我々医療関係者は平均寿命より約10年も短い「健康寿命」の延伸に向け努力しています。そこで今回は最近の歯科分野での取組みに関する話題を3つ紹介します。

一つは歯の噛み合わせが悪いと動脈硬化に繋がる可能性があるというものです。以前から「歯周病」が動脈硬化に繋がるという研究は多くなされていますが、高齢者の健康寿命を研究している大阪大学や東京都健康長寿医療センターは臼歯(奥歯)の噛み合わせの状態が、心筋梗塞や脳卒中に繋がる動脈硬化のリスクになることを初めて発表しています。奥歯の噛み合わせの全く無い人は、すべてある人の1.97倍も動脈硬化になりやすいというものです。食事内容から分析すると、噛み合わせの不具合により、緑黄色野菜や果物、魚介類の摂取が少ないことが判明しています。これらは適正な義歯の使用で容易に改善されるものです。

二つ目は広島大学の研究で、奥歯を失うとアルツハイマーが悪化するというものです。遺伝子操作でアルツハイマー病を発症するようにしたマウスに、暗い部屋に入ると電気ショックを受けるということを学習させ、左右の奥歯6本を抜いたものと残したものに分け4ヶ月後に調査した結果、歯を残したグループはすべて暗い部屋に入らなかったのに、抜いたグループでは60%が暗い部屋に入ったというもので、このことは歯を抜くことにより学習や記憶能力が低下したことを示唆しています。歯を抜いたグループでは記憶を司る脳の海馬の細胞数が有意に減少していることも判明しています。噛むことによる脳への血流量が減少していることが明確に影響しているとするものです。

三つ目は厚労省の「平成24年簡易生命表」の平成23年度死因調査では、「肺炎」は「脳血管疾患」を抜いて第三位になり、90歳男性の死因のトップは「肺炎」となっています。中でも高齢者の誤嚥性肺炎は急増しています。誤嚥性肺炎や認知症の予防には歯科医療、保健の関わりが益々大きくなってきています。要介護にならないためには低栄養の予防、口腔機能の向上、筋力向上が必須条件です。

皆さんも、口腔の健康が機能面だけでなく、全身の健康さらには精神面、社会面にも影響していることをご認識いただきたく思います。

『いい歯の日・健康フェスタ西宮』

西宮市歯科医師会では、平成25年11月10日(日)に「第12回いい歯の日・健康フェスタ西宮～口から始まる健康づくり～」を開催します。参加費無料。

【会場】 アクタ西宮西館5階・・・午前10時30分～午後4時(午後3時30分受付終了)

【内容】 無料フッ素塗布(小学生以下・要申込)・口腔がん検診(要申込)・歯科健診・相談・口臭測定・絵画展示など。午後1時より式典(8020達成者の表彰など)

【申込】 無料フッ素塗布(対象:小学生以下・定員200名)・口腔がん検診(定員60名)は要申込。応募者多数の場合は抽選。フッ素塗布並びに口腔がん検診希望者は往復八ガキに住所・受診者氏名・ふりがな・年齢・TEL・受診希望時間(AM・PM・指定なし)をご記入のうえ下記まで。(10/18消印有効)

【問合せ・申込先】 西宮市歯科医師会 〒662-0911 西宮市池田町13-2 ・0798-33-5698

健康づくり関連のイベント情報

イベント名	日程	時間・場所	概要
健身気功のつどい (運動グループ・気功)	毎月第2火曜日	午後1時30分～3時 西宮市保健所 1階 講堂	マイペースで気軽にできる気功教室です。五千年の歴史があるとされている気功で、心身共にリフレッシュ!
麵ず倶楽部 (健康管理グループ) 《要申込》10/15～ 定員になり次第〆切 最終〆切11/8	11月19日(火) 12月17日(火) 1月21日(火) 2月25日(火) 3月18日(火)	午後1時～4時30分 若竹公民館2階実習室 (JR西宮北東へ徒歩7分) 会費:5000円(5回分) 定員:16名	健康管理と、蕎麦打ち体験のドッキング。日々の歩行数を記録しながら結果を検証、蕎麦打ち実習で脳も刺激。今回はパン作りの回もあります。楽しみながら健康管理します。
市民健康フェア	10月20日(日)	北口保健福祉センター (10時～15時30分 入場は15時まで)	健康相談や、健康チェック、健康に関するパネル展示等、健康づくりに関する情報が満載です。
脊椎ストレッチウォーキング in 西宮 《要申込》 〆切日10/30(先着順)	11月10日(日) 10時～12時30分	夙川公民館に集合。 夙川オアシスロード (3kmか5km) 参加費:500円 定員:200名	健康講座「続けよう、ウォーキング!」と、背筋をしっかり伸ばした姿勢で歩く「脊椎ストレッチウォーキング」です。

上記イベントの参加方法・申込み方法については健康増進課(0798-26-3667)へお問い合わせください

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

西宮いずみ会

“私達の健康は私達の手で”を合言葉に、西宮市保健所の支援のもと、県や市の食育に関する委託事業などを実施しています。“バランスのよい食事”の大切さを地域の子どもや大人達に伝えて、“食育の輪”をもっと大きく広げたいとの思いから、毎月役員会、研修会、三役会、そして7つのグループそれぞれの例会を開き、計画から実行まで会員一同が力を合わせ、楽しく活動しています。

以下、活動の一端をご紹介します。

「夏休み子ども料理教室」7～8月 市内7ヶ所の公民館

<メニューは、ご飯・蓮根ハンバーグ・オリジナルたっぷり野菜スープ・キラパチピーチ寒天>

子ども達は真剣な表情と笑顔で調理に取り組んでいました。「玉葱を切ると涙が出た」「蓮根を切るのが固かった」「ミンチは力を入れて練った」と、調理の大変さや食材がおかずに変化していく楽しさを感じながら食事をしていました。トマトが嫌いな子ども達も、ちょっとした工夫で食べてくれました。

「エコクッキング」(西宮市の美化企画課受託事業)7月31日、8月5日山口公民館

「野菜の皮も捨てずに調理」「不必要な食材を買わない」「作り過ぎない」「残さず食べる」「ガス、水道の無駄使いをしない」などを意識して調理してもらいました。子ども達が交代して、全作業が出来るように配慮しました。野菜などの生ゴミとプラスチック類のゴミの分別も実感してもらいました。

村本 純子



😊健康づくり推進員のグループ活動😊

禁煙グループ

タバコの煙は典型的な PM2.5 「分煙」では受動喫煙は防げない！！

産業医科大学教授 大和 浩先生講演

受動喫煙第一人者の講演記録です。



吸いにくい環境にすることによって自然と人の喫煙を減らしていこうということをやっています。かつてはこの吸いにくい環境づくり、受動喫煙対策の中に分煙も入れていたのですが、やればやるほど分煙はあまり意味がないことに気が付き、現在は最低建物内禁煙、そして目標は敷地内禁煙を実行しています。

日本では能動喫煙によって年間約 13 万人が死亡、全死亡者数の約割に相当することが判りました。能動喫煙による死亡者の内訳は癌による死亡 7.7 万人、循環器疾患が 3.3 万人、呼吸器疾患が 1.8 万人であると推測されています。又、タバコの煙を吸わされる受動喫煙によって毎年 6,800 人が早死していることが立証されています。(2010 国立がんセンター)

測定データにより、壁と自動ドアで仕切られた喫煙席の PM2.5 は、ニュースでも話題となった北京の大気汚染の最悪の日に相当する 700 ~ 800 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ に達しています。PM2.5 は髪の毛の 30 分の 1 程度の直径 2.5 μm 以下の非常に小さい粒子が、肺の最深部まで侵入していく。喫煙者が出入りする際に禁煙席に漏れ出たタバコ煙の濃度は 70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、環境省が示した外出自粛レベルに達しています。「喫煙室の設置や空気清浄機の使用では受動喫煙を防止できない」という WHO の見解を裏付ける結果でした。この喫煙室で働く従業員の健康問題はどのようなのでしょうか？

空気清浄機はタバコ煙の僅か 3% を浄化し、97% の化学物質や一酸化炭素ガスは通り過ぎます。フィルターにヤニが付着するため、急速に集塵効率が悪化し、喫煙室の中は劣悪な環境となり、人の出入りでタバコの煙が漏れる原因となります。高い費用をかけて空気清浄機を設置するメリットはありません。

喫煙終了後に吐き出されるタバコ煙の粒子状成分は喫煙終了後、肺内(5ℓ)に充満したタバコ煙が約 40 回分(200 秒)の呼気(一回 500ml)とし徐々に薄まりながら排出される。さらにガス状成分は洋服や口臭から数時間発生します。

我が国最初の受動喫煙防止条例を制定した当時の神奈川県松沢知事は、「タバコ税より県民の健康の方が大事、タバコの煙に弱い妊婦、子供を守る」と言って議会を説得し、受動喫煙防止条例を制定しました。

斉藤 芳一

栄養・食生活グループ

料理教室「黒田さんちの晩ごはん」シリーズ



1. Part8 の実施

平成 25 年 6 月 27 日(木)、会場を従来の「中央公民館」から「若竹公民館」に移して開催しました。

会場の地理的条件か、メニューなど内容によるものか応募の出足が悪かったのですが、何とか予定数に…。

具に「焼ぶた」を使用した「オムライス」や山口地域の郷土料理「冷麦のからし酢みそ和え(地産みそ使用)」が好評でした。

2. Part9 の計画

12 月にメニューの打合せ・試食会・メニューの決定から市政ニュースの申込・チラシ作成・参加申込受付・レシピ作成・食材他仕入(量計算・購入担当者決定)・カロリー計算を経て、平成 26 年 3 月 6 日(木)に実施の予定です。ご案内は市政ニュース 1 月 25 日号にて。お申込をお待ちいたしております。 黒田 昌宏

😊健康づくり推進員のグループ活動😊

健康管理グループ 麺ず倶楽部

5月からスタートした「麺ず倶楽部」の春グループも暑い夏を乗り越え終盤にさしかかりました。東京を出発して3か月、大半の人が名古屋を通過し、一路大阪を目指しています。10月には無事大阪にたどり着くことでしょう。

パン作りの実習も7月は生地を捏ね、延ばし美味しいピザを焼き上げました。欲を出してチーズを天板一杯にふりかけ、ピザが焦げ付き剥がれないようなアクシデントも有りましたが楽しく、美味しく戴くことが出来ました。ご馳走さまでした。

さて、そばの旅も長野県からカニで有名な越前にも、おろしそばという美味しいそばがあります。越前おろしそばの歴史は長く、慶長6年(1601)に藩主本多富正が、武生にソバを栽培して非常食として奨励し、大根おろしを添えて食べたのが、今日に伝わったといわれている。用いられるダイコンはネズミ、北山、それに青首などである。深皿に盛ったやや黒っぽい、コシの強いそばに、福井で栽培されるダイコンのおろし汁と生醤油もしくはかけ汁を合わせた汁をかけ、つゆをそばによくからめて食べるのが、本来の食べ方だと言われています。ダイコンの辛みは皮のすぐ下にあることから、皮ごとおろして使用する。是非、越前に旅行したら辛みの効いたパンチのあるおそばをご賞味いただきたいと思います。

先日、地域の健康講座において高齢者あんしん窓口の方をお招きし「正しく知ろう認知症」というテーマで講演会をしていただきました。その内容をご紹介します。

465万人、この数字を聞いて思い当たる人はまずいないと思います。

65才以上の高齢者のおよそ7人に1人が認知症。これまでの推計の1.5倍にあたる数です。私だけは無関係ではと、言ってはおられません。

認知症とは、病気などが原因で脳の細胞が死んだり働きが悪くなったりして、記憶や判断力などの機能が低下し生活に支障が出ている状態を指します。

皆さんこのような覚えはありませんか？お会いした人の顔はわかるけど、名前が出て来ない。昨日の晩ご飯、何を食べたか思い出せない。大事な物を何処にしまったのか思い出せない……。

では物忘れと認知症の違いはどこにあるのでしょうか。

「加齢によるもの忘れ」

- ・体験の一部を忘れる
- ・ヒントを与えられると思い出す
- ・時間や場所などの検討が付く
- ・日常生活に支障がない
- ・物忘れに対して自覚がある

「認知症による物忘れ」

- ・体験全体を忘れる
- ・新しい出来事を記憶出来ない
- ・ヒントを与られても思い出せない
- ・時間や場所などの見当がつかない
- ・日常生活に支障がある
- ・もの忘れに対して自覚がない



家族の人達や近隣の人達で最近、同じ事を何回も言ったり、聞いたりする。日課をしなくなりだらしくなる。財布を盗まれたという。以前はあった関心事や興味が失われた等の変化が現れたら、まず認知症を疑いましょう。そしてまた、認知症かもしれないと不安に思っているのは本人です。周囲の人が認知症の人や家族を暖かく見守り、自分自身の問題と認識し、地域の一員として生きがいを感じ暮らせる街づくりに協力していきたいものです。一方それらを予防する為にも、健康管理グループが目指している健康づくりのテーマが生きてきます。日常生活においていかに楽しみながら身体の活動量を増やすことができるか、習慣化出来るか、やはり日頃からの生活習慣を見直して、コツコツと「貯筋」に努める事が一番だそうです。

11月から、次のクールがはじまります。その様子は、また次号でお伝えします。

日高 光明

😊健康づくり推進員のグループ活動😊



運動グループ

健康づくり推進員の一期生として活動を始めてから8年目を迎えます。この間、試行錯誤しながら楽しい活動を目指してきました。当初は年に二度一般公募で30人前後の方を募集するウォーキングのイベントを開催してきました。現在は地域密着型で仁川から甲山森林公園をホームグラウンドにして、月に1度のペースで歩いています。10人前後のメンバーも年々健脚になり、長距離も結構平気で歩いています。森林公園内はもちろん甲山湿原や仲よし池、神呪寺の88か所めぐり、鷲林寺そして甲山登山。甲山山頂の日陰で一息入れ、メンバーの一人が、『ウォーキングが若い脳を作る』という本を読んだので・・・と内容について披露してくれました。「いつも好奇心と感動する心を持って、楽しく歩くことが大事」というお話に、皆さん大いに納得。こんな風に和気あいあいとしているメンバーの様子を見ていると、私もハッピーな気持ちになります。

最近道で見かける草木に興味湧き、自然大学卒のメンバーによく説明してもらいます。今教えてもらった花の名前なのに、ちょっとお喋りしているとすぐに忘れてしまい、尋ねられても答えられない事がしばしばで、それもまた私たちの笑いの種なのです。

『健康日本21』の運動が始まって13年目。「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・心の健康」が健康寿命を延ばすと発信し続けています。みなさんも快適なシニアライフに備えて、お友達と楽しく歩いてみませんか。

光田 嘉子

楽しくあゆむ会

5月に「とことん知ろう西宮の文化遺産パート2」のイベントを実施して、6月はイベントの反省・西宮市保健所の歯科衛生士より「歯」の講義。7月は大谷美術館・白鷹記念酒造博物館へ。8月は保健所一階講堂で「筋トレとストレッチ」と歯科衛生士より「歯」の講義。保健所で例会をする度に「歯」の講義を受けていたのですが、「65才以上・高齢期編」が6回目の講義でいよいよ、最終回となってしまいました。

人間、食べないと生活できないのですから、澤田先生ではないですが、もっと「歯」の重要性を認識して小さいうちからの心掛けが必要だと思いますので「健康づくり推進員」から「歯」に関してのグループを立ち上げていただけないかと思いました。(これは余談ですが。)

この様に、年一回は、イベントを実施し、それ以外は、毎月自分達で行きたいところを見つけて来て、楽しんでおります。興味のおありになる方は是非、「楽しくあゆむ会」をのぞいてください。

西野 陽子

保健福祉センター訪問記

前回は引き続き、「すこやか」編集担当員の『中央保健福祉センター』訪問記です。

西宮市が実施している『けんしん』について、お聞きしました。

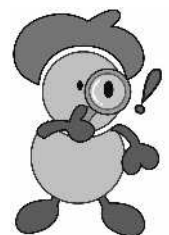
Q.けんしん(検診・健診)には、どんな種類があるのですか？

A.がん検診をはじめ各種検診、各種健康診査、女性のための検診、歯周疾患検診があります。

Q.多いですね。

A ええ、健康な体を守っていただくために、年に一度は検診・健診を受けていただきたいと思います。特に女性の方は、乳がん、子宮頸がんの検診の受診をお勧めします。

Q.先日、市役所から「受診券」が送られてきましたが、いろんな封書に混じってくるので見落としがちです。もう少し、分かるようにして頂けたらと思っています、それは、またの機会にして、「受診券」が届いたらどうしたらいいの



ですか？

A この「受診券」は 1 年に 1 度の健診で、無料で皆さんの健康をチェックするものですから大切に保管していただき、受診の際にお持ちください。受診券を無くされると、再発行に時間が掛かりますので、十分にご注意ください。

Q.この受診券で受けられる健康診査は、どのようなものがあるのですか？

A.2 つの健康診査があります。一つは「西宮市国民健康保険特定健康診査」で、これは平成 25 年 4 月 1 日時点で西宮市国民健康保険に加入されている方(今年度に 40 歳以上 75 歳未満の方)に送られます。もう一つは、西宮市長寿健康診査(後期高齢者健康診査とも言う)で、後期高齢者医療制度に加入されている方に、受診券をお送りしています。

Q.受診率はどうですか？

A.決していいとは言えません。国は国民健康保険特定健康診査の受診率を平成 29 年度に 60%という目標を立てています。西宮市の平成 23 年度実績は 31.9%、平成 24 年度見込みは 32.0%で、少しずつですが増えてきています。27 年の受診率を 50%(胃がん・肺がんは 40%)と掲げていますが、西宮市の平成 24 年度受診率は、胃がん 3.8%、肺がん 4.3%、大腸がん 10.3%、乳がん 15.0%、子宮頸がん 14.1%です。

Q.特定健診の受診率を増やすのに、何かされていますか？

A.多くの方に受診していただくために、さくら FM や市政ニュース等で健診のご案内をさせて頂いております。また、公民館や、他の公共施設などにポスターを展示して、特定健診の告知を行っています。

Q.健康診査の検査内容は何かあるのですか？

A 問診から始まり、身体計測、血圧測定、身体診察、血液検査、貧血検査、尿検査が主な健診項目です。それとは別に、医師が必要と認めた人は、心電図、眼底検査を受けていただきます。

また午前中に受診される方は、血糖値などの検査結果に影響がありますので健診前の 10 時間以上は水・日本茶以外の飲食は避けてください。午後から受診される方は、軽目の朝食にして、健診直前まで水・日本茶以外の飲食は控えてください。もちろん、飲酒や激しい運動は控えてください。

Q.健診の結果はどの位でわかりますか？

A 集団健診であれば健診日から約 1 か月後に結果が郵送されてきます。個別の医療機関で受診された場合は、10 日ほどしてから受診された委託医療機関で直接結果をお受け取りください。

Q.「子宮頸がん」や「乳がん」、「大腸がん」がニュースで取り上げられていますが、西宮市はどんな取組み？

A.西宮市の 5 つのがん検診受診率は、全国と比べると低いのが現状です。がん検診は、自分自身のためにも、またご家族のためにも、年に一度は受診していただきたいのです。

西宮市では、女性のための検診として、乳がん検診、子宮頸がん検診を実施しています。子宮頸がんは 20 歳代の若年層で急増しています。子宮頸がんは 20 歳から 30 歳代の女性に見つかる癌のうちで第 1 位を占めていますので、早期発見、早期治療が重要です。市の子宮がん検診は、20 歳以上で年度年齢が偶数年の女性を対象に実施しています。

また、「乳がん」は 30 歳を過ぎたころから急に発症数が増え始め、40~50 歳代に特に多くみられます。乳がんは、自分自身で発見することができる唯一のがんですので、最低でも月に 1 回、ご自分の乳房の状態をチェックしていただくとともに、市の乳がん検診もご活用ください。市の乳がん検診は、視触診、乳房 X 線撮影(マンモグラフィ)で、40 歳以上の年度年齢が偶数年の女性を対象に実施しています。

そして、その他に、西宮市では、40 歳以上の方を対象とした、がん検診として、胃がん検診(胃部 X 線撮影)と肺がん検診(胸部 X 線撮影)、大腸がん検診(便潜血反応)を実施しています。

Q.お忙しい中、いろいろありがとうございました。最後に何かありましたらお知らせ下さい。

A.西宮市では今年から、市内にお住まいの妊婦の方を対象に「妊婦歯科検診」を始めました。妊娠しますと、つわりや女性ホルモンの分泌の変化で、むし歯になりやすいので、妊娠期の歯や歯ぐきの管理が大切です。また、歯肉の腫れや出血が起こりやすく、歯周病の原因にもなります。歯周病が進行すると早産や低体重児出産のリスクも高まると言われています。

妊娠期は赤ちゃんの歯のもとになる芽が作られます。カルシウムを始め、たんぱく質やビタミン等、バランスのとれた食事を、生まれてくる赤ちゃんのためにお母さん自身の歯の健康に注意してください。

これで、『保健福祉センター』訪問記を終了します。

わが闘病記

内田 敬

前回の闘病記で睡眠中無呼吸であることを報告しましたが、睡眠中無呼吸について説明したいと思います。

睡眠中無呼吸は正式には睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome) といい、眠っている間に呼吸が止まる病気を言います。Sleep Apnea Syndrome の頭文字をとって、「SAS(サス)」とも言われています。

医学的には 10 秒以上の気流停止(気道の空気が止まった状態)の無呼吸と低呼吸が一晩(7 時間の睡眠中)に 30 回以上、もしくは 1 時間あたり 5 回以上あれば睡眠時無呼吸と診断されます。寝ている間の無呼吸になかなか気づくことができないために、検査・治療を受けていない多くの潜在患者がいると推計されています。

日本国内の睡眠時無呼吸症候群(SAS)の潜在患者数についての報告は少なく、詳細は明らかになっていませんが、治療が必要な重症の方に限定しても 300 万人以上と推計されています。

この病気が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動にさまざまな影響を及ぼし、気づかないうちに日常生活に様々なリスクが生じる可能性があります。

21 世紀の「国民病」、あるいは「現代病」と言われる SAS ですが、多くの方に見過ごされているのが現状です。現代病と言われる所以は私たちの生活環境、中でも食生活の変化が関係しています。欧米的な高カロリー食により肥満が増えたことは周知のとおりで、加えて咀嚼回数の減少が顎の発達を妨げ、SAS リスクを増大させていると考えられています。

睡眠中に呼吸が止まってしまう原因は大きく分けて 2 つあります。

1 つ目は、空気の通りである上気道が物理的に狭くなり、呼吸が止まってしまう閉鎖性睡眠時無呼吸タイプ(OOSA)、2 つ目は、呼吸中枢の異常による中枢性睡眠時無呼吸タイプ(CSA)です。

私の場合、1 つ目の閉鎖性睡眠時無呼吸タイプと診断されました。

睡眠 1 時間あたりの「無呼吸」と「低呼吸」の合計回数を AHI(Apnea Hypopnea Index) = 無呼吸・低呼吸指数と呼び、この指数によって重症度を分類します。なお、低呼吸(Hypopnea)とは、換気の明らかな低下に加え、動脈血酸素飽和度(SpO₂)が 3~4% 以上低下した状態、もしくは覚醒を伴う状態を指します。

軽症 5 AHI < 15 **中等症** 15 AHI < 30 **重症** 30 AHI (成人の睡眠時無呼吸症候群 診断と治療のためのガイドライン 2005)
診断結果は以下のとおりです。

睡眠中一時間あたり脳が起きた回数 28 回

睡眠中一時間あたり無呼吸・低呼吸が起こった回数 16 回

一番長かった無呼吸・低呼吸 40 秒

睡眠中一番低かった酸素飽和度 87% (健常人では酸素飽和度は 95%といわれている。)

私の場合、中等症のため、装置を使った治療方法は、保険(睡眠中一時間あたり無呼吸・低呼吸が起こった回数が 20 回以上)が効かないため出来ないの、W 病院の医師をはじめ、O 内科、S 歯科医院の医師と相談した結果、睡眠中にマウスピースをつけることになりました。そしてしばらくの間、様子を見ることになったのです。

この様に、私の病状について、いろいろな医師がそれぞれの専門分野で協力してくださったのです。

しかし、いずれにしても普段の自分の健康について、チェックしておく必要があります。みなさんも億劫がらず、年一回の健康診断は受けておいて下さい。

健康づくり推進員だより「すこやか」編集委員

内田 敬・斉藤 芳一・西野 陽子・松田 由紀・綿岡 恭子 (50 音順)



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん