

いとうしゅんや／患者中心の医療実現のために、国内外を問わず数多くの医療現場取材。「現場にこそ真実がある！」と医療改革のため、多くの問題提起をする。著書に『最強ドクターの奇跡』など

State-of-the-Art Medical Treatment in Japan by Shunya Ito

今週取材した医師・病院

虎の門病院 睡眠センター 成井浩司 医師 住所／東京都港区 虎ノ門2-2-2 電話／03-3588-1111

中澤プレスセンタークリニック 中澤英樹 医師 住所／東京都千代田区 内幸町2-2-1 日本プレスセンタービルB1 電話／03-3500-1101

このほかに「SAS治療」を行っている病院

KKR札幌医療センター 呼吸器センター 住所／札幌市豊平区 平岸1条6-3-40 電話／011-822-1811

愛知医科大学病院 睡眠医療センター 住所／愛知県愛知郡 長久手町大字岩作字雁又21 電話／0561-62-3311

大阪回生病院 睡眠医療センター 住所／大阪市淀川区 宮原1-6-10 電話／06-6393-6234

ふくおか睡眠クリニック 住所／福岡市中央区 大名2-10-1 シャンポール大名A棟1407 電話／092-400-2007

その治療法は本当に効くのか

行って、見て、聞いた ニッポンの最先端医療 新連載第二回

伊藤隼也 医療ジャーナリスト・写真家

今回のテーマ

睡眠時無呼吸症候群

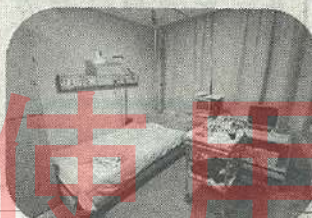
「寝る子は育つ」と言う。しかし、単に長く眠れば良いかと言え、話はそう単純ではない。何かと忙しい現代人にはむしろ、量よりも質のほうが重要だろう。

睡眠の質を悪くさせる要因の一つに、「睡眠時無呼吸症候群」(Sleep Apnea Syndrome、以下「SAS」)がある。その名の通り、睡眠中に呼吸が何度となく止まる病気だ。03年に起きた山陽新幹線の居眠り運転事件で、運転手がこの病気に罹っていたと世間を騒がせたことから、病名をご存じの方も多いのではないかと。 仰向けで眠ると、咽頭脂肪(のどの周囲にある脂肪)や舌根(舌の付け根)が気道を塞ぐことがある。これによって睡眠時に呼吸が止ま

り、脳が一時的に酸欠状態に陥る。これがSASのメカニズムだ。その結果、患者は起床しても倦怠感が取れない、頭が重いなどの症状を訴える。

そんなSASの実態と最新の治療法を調査するため、最初の治療現場取材した。最初に訪ねたのは、「虎の門病院睡眠センター」(東京都港区)だ。ここにSAS治療の第一人者、成井浩司

(左)CPAPで用いられるヘッドギアとマスクを装着した様子。ホースは空気を送るCPAP本体につながついている。(下)SAS検査用の個室。熟睡は難しくそう



医師がいる。

最近、SASが実は、とんでもなく怖い病気。だということ、明らかになってきたという。脳に酸素が十分に行き渡らない状態が、高血圧や糖尿病などの誘因になることが分かってきたというのだ。成井医師が解説する。

「無呼吸によって血液中の酸素濃度が下がると、危険を察知した脳が覚醒刺激を出し、交感神経を活性化させます。その結果、一気に血圧が上昇したり、血糖値が下がりにくくなったりします。これが高血圧や糖尿病の原因になるのです。実際、われわれの調査ではSAS患者の8割が高血圧を、2割弱が糖尿病を患っていました。肥満した人も多く、患者の7割のBMI(※)は25以上でした」



ら、もちろん減量も治療の最優先課題となる。

CPAPとは睡眠中、鼻に人工呼吸器のようなマスクを装着し(写真右)、空気を送り込むことで気道を広げる治療法だ。人工呼吸器とは違い、自発的な呼吸をサポートしている。患者にCPAP治療を行っている中澤英樹医師(中澤プレスセンタークリニック)は、「重症者ほど効果できめん」と太鼓判を押す。

「居眠りしなくなり、電車の中で本が読めるようになった」「起きがけの頭痛がなくなって爽快に

なった」「血圧が下がり、降圧剤の量が減った」と喜ぶ患者さんを何人もみえています。「これがないと生きていけない」と、出張先に持っていく人もいます。

はいえ、CPAP未経験者からすると、「このようなかえ大がかりな装置をつけたら、かえって眠れなくなるのでは」と思ってしまう。そこでCPAPを実際に使用してみた。

器機を借りて、就寝前にCPAPを装着。着けたときの感想は、正直言って圧迫感があり、首が痛いというものだった。初日は自分の呼吸の音が響き、圧迫感も続いたため、数時間で挫折した。2日目は別のマスクに替えて試したものの、やはり苦しく、気がついたときには外していた。結局、3日間でギブアップ。慣れるまでにはかなりの時間がかかりそうだ。

SASは怖い病気だが、CPAP療法には、マスクなどに改良の余地があるようだ。

しかし、やせ形の人もSASになる可能性は十分にある。成井医師が続ける。「日本人は骨格的にあごが小さいため、横になったときに気道が狭まりやすく、無呼吸を起こしやすいんです。潜在的な患者数は、1000万人とも考えられます」説明を聞いたのち、PSG(ポリソムノグラフィ)というSAS特有の検査を行う部屋(上写真)に案内された。

SASは睡眠中に起こるため、検査は入院をして夜間に行う。専用の装置を借りて自宅で行う簡易検査があり、この検査でグレイだった人が確定診断をするためにPSG検査をするのが、一般的な流れだ。「頭や足、手指にセンサーをつけ、

ところで、睡眠の質を上げると、体脂肪を融解し、筋肉を増やす作用がある成長ホルモンの分泌が促されるといふ。ダイエットのためCPAPを使うというのも、将来的にあり得るかもしれない。

医療保険の財政を圧迫しないためにも、CPAPは医療器具だけではなく、健康器具としても売出すべきではないか。市販されれば競争原理が働いて、今よりも使い勝手が改良されるはずだ。何より、購入すると一台約30万円もするが、それも安価になるだろう(保険適用の場合はレンタル。月5000円ほどの診察料がかかるのみ)。

ちなみに、SASは横向きに寝ることが予防につながるといふ。イビキがひどい、昼間に眠気が襲う、倦怠感が強い、こんな症状が思い当たる人は、一度は専門家の診察を受けるべきだろう。だが、寝方に簡単な工夫をすることで、SAS予防の可能性が広がることも知ってほしい。