

さわやかCPAP便



第 23 号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H22 年 05 月発行

5月になりました！あたたかい日が続きますね。やっと冷風、結露や花粉の大変な時期を乗り越えました。日中活動する時間が増えたことで、また年度が替わって新たな生活を始めたことで、どっと疲労を感じる頃かもしれません。CPAPを使用し、眠気や疲れのないスッキリした気持ちと体で過ごしましょう。

今回は、H22年2月発行された医学誌(MedicalTribune)に掲載されたトピックスを紹介したいと思います。題は『閉塞性睡眠時無呼吸が減量で改善』です。

ロンドンの研究所で閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)のみられる肥満男性で比較試験を行い、**肥満男性が減量するとOSAが改善し、効果は特に重度肥満例で高い**、と発表した。中等度～重度(無呼吸低呼吸が15回/時以上)のOSAでは、自動車事故が増加し心疾患や脳疾患による死亡のリスクが上昇することが知られています。



私たちはCPAPで治療を行いそれら病気の予防に努めています。

CPAP治療中の中等度～重度OSAの30～65歳の肥満男性(BMI:体重÷身長(m)²乗=30～40)63例の内**30例**に超低カロリー食を7週間摂取させて体重減少を促し、その後2週間かけて徐々に普通食に移行させた。残り**33例**は対象群として普通の食生活を9週間継続した。試験開始時の無呼吸低呼吸指数(AHI)は両軍とも37回/時であった。9週間後、**減量群**のAHIは平均12回/時に低下したが、**対象群**は35回/時であった。体重は、**減量群**で平均18.7kg減少したのに対し、**対象群**では平均1.1kgの減少にとどまった。

		試験前	試験後	減少した	肥満の
	人数	AHI(回/時)	AHI(回/時)	平均体重(kg)	割合(%)
	減量群	30	37	12	27
	対象群	33	37	35	100

9週間後

試験終了時には、**減量群**30例中22例(73%)が肥満の定義から外れたが、**対象群**は全例とも肥満のまま。また、**減量群**30例中5例(17%)は試験終了時までにはOSAが発生しなくなり、半数が軽度のOSAまで改善した。**対象群**では、1例を除き試験終了後も変わらず中等度～重度のOSAが認められた。

体重減少により、肥満男性のOSAが改善することが証明され、特に重度のOSA患者で改善効果が著しかった。今後さらに減量効果を検証するには長期治療に関する試験を行う必要がある、と結論付けている。

注意 超低カロリー食は1日200～1000kcalの食事を病院で入院管理しながら行うもので、自己流で行うことは大変危険です。1ヶ月に1～2kg程度ずつ減量することを目標に食事制限と運動を心がけましょう！

予約制には慣れましたか？

今のところ大きな混乱はないようですが、何かお気づきの点があれば、ぜひご指摘ください。よろしくお願いいたします。予約を忘れないよう気をつけましょう！

