

さわやかCPAP便



63号

医療法人

大竹内科呼吸器科医院

H29年3月発行

冬も終わり、これから春を迎えようとしています。今年も雪が降り積もり除雪作業に追われた人も多いと思います。本当にお疲れ様でした。

今回は睡眠時無呼吸症候群（SAS）とガンの関連についてお話していきます。まだ結論がでたわけではないようですが、興味深い論文がありましたので紹介したいと思います

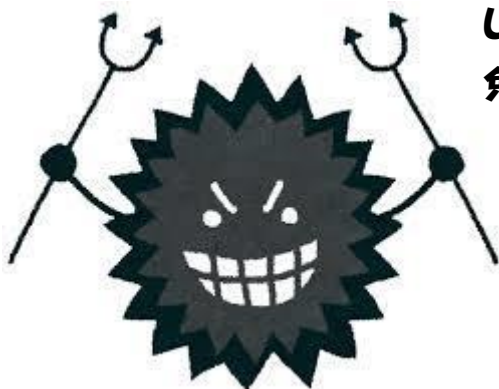
●睡眠時無呼吸症候群（SAS）とガンの関係

一つ目は2012年に発表された論文の話で、重度のSAS患者では、**ガン死亡が4.8倍**に増加したと報告されています。二つ目は2014年に発表された論文の話で、65歳未満でAHIが44.5回/時以上の重度のSAS患者では**ガン死亡が3.7倍**に増加したと報告されています。どちらの論文を見てもガンによる死亡が大幅に増加しています。



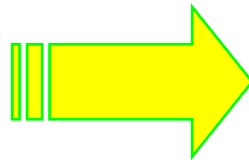
●なぜSASがガンの死亡に影響するの？

SASは睡眠をさまたげるだけでなく、細胞に必要とされている酸素も奪っています。SAS患者は息が止まったり再開したりを繰り返しているため、一時的に低酸素状態になります。この低酸素状態がガンの増殖、転移、治療への抵抗性に影響し、ガンによる死亡が増えるのではないかとされています。また睡眠障害は免疫力を低下させることが知られており、これもガンに影響すると考えられています。



ガン細胞

しっかり睡眠をとることで
免疫細胞の機能を高める。



免疫細胞

免疫力が正常に働いていればガン細胞を死滅することが可能です。

参考文献

1. Nieto et al. Sleep-disordered breathing and cancer mortality: result from the Wisconsin Sleep Cohort Study. Am J Respir Crit Care Med 2012;186:190-4
2. Martinez-Garcia et al. Obstructive sleep apnea is associated with cancer mortality in younger patients. Sleep Med. 2014 Jul;15(7):742-8

●日本人がなりやすい**ガン**の種類

男女計		男性		女性	
部位	罹患数	部位	罹患数	部位	罹患数
全がん	1,010,200	全がん	576,100	全がん	434,100
大腸	147,200	前立腺	92,600	乳房	90,000
胃	133,900	胃	91,300	大腸	62,500
肺	133,800	肺	90,600	肺	43,200
前立腺	92,600	大腸	84,700	胃	42,600
乳房(女性)	90,000	肝臓	29,000	子宮	30,200

情報提供：国立がん研究センターがん対策情報センター

このデータは2016年のガンの罹患率の上位5部位を予測した表です。ガンの罹患率は男性であれば前立腺、女性であれば乳房、全体で見ると大腸が一番多いと予測されていました。2015年時のデータと比較したところ、ガンの罹患率は増加しています。

●**ガン**死亡を減らすには！

日々の食事や運動も大事ですが、SAS患者にとって大事なことは良い睡眠をとることです。

SAS患者の中からCPAPの使用状況が良い人を除くとさらにガン死亡との関連が強まるといわれています。これはCPAPがガン死亡を抑えていることを意味しています。CPAPをしっかりと使用して、良い睡眠をとることが、ガン予防につながるのです。

ぜひ毎日CPAPを使用してください。



CPAPでより良い
睡眠を！！



心地のいい朝を
向かえましょう



★休診のお知らせ★

4月21日(金)、22日(土)は学会のため**休診**となります。

代替診療日として、下記の日程では午後も診察します。

4月15日(土) 午前9時～12時・午後2時～6時

5月はゴールデンウィークもあり、予約が取りにくい場合があります。

予約はお早めに！また、予約外で受診する方は、待ち時間が長くなる可能性がありますので、時間に余裕をもって早めの受診をお願いいたします