

睡眠時無呼吸症候群について

小金井中央病院
副院長 古谷 裕章

家族から、いびきがひどいとか、眠っているとき

呼吸が止まっているなどと言われたことはありませんか？

無呼吸とは10秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある方は**睡眠時無呼吸症候群**と診断されます。

最近、JR新幹線の運転手が居眠りをしてオーバーラン事故を起こし、その原因が睡眠時無呼吸症候群であることが判明しました。しかし、この疾患は日常業務に支障をきたすだけではありません。重症の睡眠時無呼吸症候群の方は正常者と比較し、高血圧は2倍、心疾患は3倍、脳卒中は4倍、発症頻度が高くなることがわかっており、生命を脅かす危険性を伴っているのです。

症状には以下のようなものがあります。

- ・ いびき
- ・ 日中の眠気
- ・ 熟睡感がない
- ・ 夜、何度もトイレに起きる
- ・ 頭痛



睡眠時無呼吸症候群はどのようにして起こるのでしょうか

睡眠時無呼吸症候群は気道が閉塞することで起こります。

気道閉塞の原因は、肥満で首の周りに脂肪がついたり、顎が小さかったり後退していたり、病気によるもの（扁桃肥大など）があります。

睡眠時無呼吸症候群の診断には睡眠ポリグラフィーという検査をします。具体的には、一晩入院して脳波、筋電図、眼球運動、血液中の酸素濃度などを同時に測定して解析します。一晩、身体に電極やバンドなどを取り付けて眠らなければなりません、決して痛みを伴う検査ではありません。



治療は

肥満のかたは減量にはげみ、アルコール摂取は控えましょう。

それでも改善されない場合は、大きく分けて3つの治療法があります。

1、 CPAP 療法（Continuous Positive Airway Pressure：持続陽圧呼吸療法）

※何らかの原因で発生する

気道閉塞に対して行う対処療法のひとつで、鼻マスクを利用して空気を送り込み、圧力をかけ、気道を閉じないようにします。



2、 歯科装具

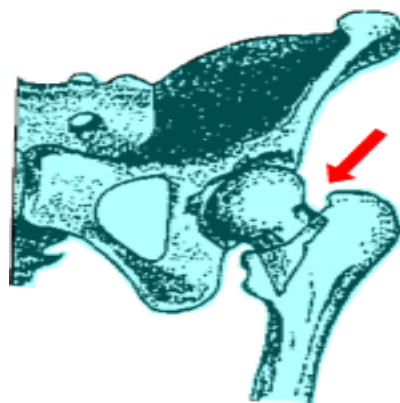
3、 耳鼻咽喉科手術

高齢者の転倒防止について

小金井中央病院
南棟看護師長 関谷 千佳子

高齢者の骨は若い人に比べてもろくなっており、わずかな外力で骨折しやすく、また治るまでには時間がかかります。しかし「高齢者の骨折は治らない」ということではなく、80歳代・90歳代の人でも正しい診断と適切な治療（手術、リハビリテーションなど）を受ければ、骨折は治すことができるのです。

高齢者の骨折で特に問題になるのは、**股関節の骨折（大腿部頸部骨折：➡）**です。



なぜなら股関節の骨折は治るのに、長期間の安静が必要になりますし、骨折をきっかけにして、元々あった病気が悪化したり、新たな病気や認知症の症状が出たりすることがあるからです。

股関節の骨折の9割は転倒が原因です。

骨折に限らず、転倒が原因となって、さまざまな病気や怪我を引き起こすことも多いのです。日常生活の中で転倒の防止につとめましょう。

<転倒を防止するための対策>

1、 居室の配置

家の中は段差や家具などで、つまづきやすいものです。高齢者の居室は、居間や食堂、台所、洗面所、浴室など、なるべく近くに配置するようにしましょう。

2、 部屋を明るく

高齢者は視力の低下が見られます。夕方になると、ものが見えにくくなり、転倒する原因となります。天井付照明・ダウンライト・スタンド照明・手（足）元灯など複数の照明器具で調節しながら、必要な明るさを作り出すようにしましょう。

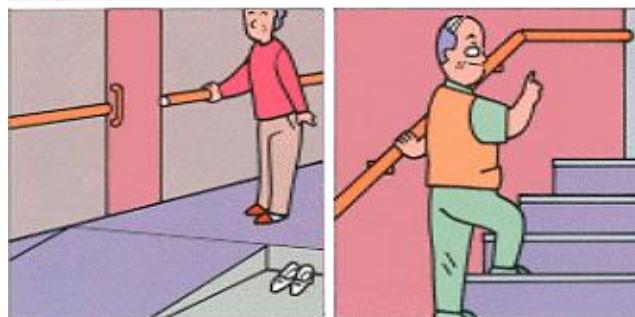
3、 段差の解消

玄関や浴室など、段差の大きい場所では、立ったり座ったりといったことが難しいものです。椅子や手すりを上手に利用すると、楽に移動できます。



4、 手すりの設置

廊下の手すりの高さは、床から75～80cm、なるべく両側に設置するようにしましょう。トイレにはL型手すりを、ドア開閉時には縦型手すりを設置するなど用途に応じて使い分けてみましょう。



5、 その他

床（絨毯やカーペットなど）は滑りにくい素材を利用してみましょう。また浴室は濡れて滑りやすくなるので、床の材質や出入り口の段差に注意しましょう。

高齢者の転倒の多くは加齢と運動不足により、身体全体の運動・感覚の働きが衰え、しっかりと立って歩くことができなくなった状態が考えられます。日頃からしっかりと身体を動かす生活習慣を身につけ、無理なく楽しい運動・スポーツを続けることが身体機能の衰えを和らげ、**転ばない、骨折しない、寝たきりにならない**身体づくりにつながるのです。運動は毎日続けることにより効果がでてきますので、できるだけ頑張ってください。

小金井中央病院ホームページ

<http://www.koganei-chuo-hp.com>