

ホームドクター

641

睡眠時無呼吸症候群(SAS)

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome：SAS)は、睡眠中に繰り返し呼吸が止まる・浅くなることで睡眠障害を引き起こす病気です。日中の強い眠気や集中力の低下、疲労感などの症状が現れ、生活の質が低下します。近年、SASが原因となる重大な交通事故が報道されることも多く、また生活習慣病や心血管疾患とも関連があることが明らかになり、注目されています。

SASの多くは、睡眠中に舌や軟口蓋(上あご奥の柔らかい部分)が弛緩し、一時的に気道が閉塞することが原因です。特に肥満や扁桃肥大、あごの小さい人はリスクが高いとされています。呼吸が止まることで、心臓や脳をは



越谷市医師会
東越谷4丁目クリニック
☎963-3330
はら まさのり
原 真範

じめとする臓器が酸素不足に陥ります。これに対し、脳は呼吸を回復させようと一時的に覚醒を促すため、睡眠が断続的に中断されます。この結果、夜間に交感神経が過度に緊張し、高血圧、不整脈、心不全などの心血管疾患や、脳卒中、糖尿病、うつ病、認知機能の低下を引き起こすことが分かっています。

患者さんの多くは、家族から「いびきをかいている」「呼吸が止まっている」と指摘されたり、日中の眠気や疲労感、朝の頭痛、睡眠中の窒息感を自覚したりして受診されます。以前は診断のために入院して検査を行う必要がありましたが、現在では自宅で行える簡易的な睡眠検査が普及しており、診療ガイドライ

ンでも推奨されています。簡易睡眠検査、または、より精密な睡眠ポリグラフ検査(PSG)を行い重症のSASと診断されれば、保険適用で持続的陽圧呼吸療法(CPAP)を受けることができます。

CPAPは、重症のSASに対する第一選択の治療法です。自宅のベッドサイドに設置したCPAP機器本体から鼻マスクを通じて気道に空気を送り、陽圧をかけて気道の閉塞を防ぎます。旅行や出張時に携行できる小型の機器もあり、利便性が向上しています。また、軽症から中等症のSASには、口腔内装置(マウスピース)の効果も認められています。

SASは適切な診断と治療を受けることで生活の質は向上し、合併症を予防することができます。いびきや日中の眠気が気になる方は、ぜひかかりつけの医師にご相談ください。

健康情報コラム

ナトリウムとカリウムのこと

私は栄養学、特に動脈硬化の専門家です。世界の栄養に関する情報を仕事柄日常的に検索しています。昨年10月、日本高血圧学会から「尿のナトリウム／カリウムの比」を検診などで測定し、高血圧の予防・管理、さらには脳卒中、心臓病、腎臓病を予防しようという提言が発表されました。提言には、「尿のナトリウム／カリウムの比を、健常な日本人で2未満を最適な目標値に、4未満を実現可能な目標値に設定し、全国の医療機関で活用を期待する」と書かれました。現在、少しずつ検診項目に「尿のナトリウム／カリウムの比」を加える施設が増えていきます。略して「尿ナトカリ比」と呼ばれます。

ナトリウムは食塩に含まれ、摂取が多いと高血圧となります。カリウムは野菜や果物に多く含まれ、ナトリウムの排出を促すことが知られています。とは言っても、カリウムをとれば、食塩の摂取量を減らさなくてよいということではありません。厚生労働省が公表した食事摂取基準2025年版を見ると、日本人の食塩に換算したナトリウムの摂

埼玉県立大学
保健医療福祉学部健康開発学科
廣渡 祐史



取量は、世界保健機構のガイドラインの推奨値の約2倍の10g／日程度と過剰摂取でした。ヨーロッパはパンが主食ですが、パンには食塩が比較的多く含まれています。イギリスの医学者と栄養学者が協力して「塩と健康に関する国民会議」を設立し、ベーカリー業界に働きかけ、食パンの食塩濃度を約20％引き下げたところ、イギリス人の血圧は下がり、心筋梗塞や脳卒中の死亡率が40％減少したと報告されました。

食塩の摂取量を減らすために、多くの代用食塩が売られています。代用食塩は、その半分程度を食塩でなく塩化カリウムにしています。腎臓に疾患を持つ人は、ナトリウムだけでなくカリウムも制限しなければいけない場合もありますので、専門の医師などに相談してからご使用ください。

私はおいしい食塩がいいので、ピンク色のヒマラヤ岩塩を食べています。

高齢者帯状疱疹 予防接種を開始



带状疱疹は、過去に水痘(水ぼうそう)にかかったときに体の中に潜伏した水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、帯状に痛みを伴う水疱が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治ったあとにも痛みが残る「带状疱疹後神経痛」があります。この带状疱疹を予防するための带状疱疹ワクチンが、令和7年度から「定期接種」となります。

☎健康づくり推進課☎960-1100、HP8615

対象者へは個別通知します。

実施期間 4月1日(火)～令和8年3月31日(火)

対象 越谷市に住民票を有し、次の①・②のいずれかに該当する方。①年度年齢65・70・75・80・85・90・95歳および100歳以上の方(毎年度、対象となる方に通知を送付します) ②接種日に60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり身体障害者手帳1級を所持している、またはそれと同等の障がいがあり医師の診断書がある

費用 ・不活化ワクチン(シングリックス)…1回につき1万2,000円(2回の接種が必要)
・生ワクチン(ビケン)…4,000円(1回接種)
*無料になる方がいます。無料券発行手続きは右記参照

持ち物 受診券・予診票(個別通知に同封)、本人確認書類

申込み 実施医療機関へ。市外で接種を希望する方は、市ホームページを確認のうえ、事前に電話で健康づくり推進課へ

無料券発行手続きが必要な方

対象 市民税非課税世帯の方

持ち物 ・申請書(申請場所で配布、市ホームページから印刷可)
・申請者または代理人の本人確認書類
・委任状(同一世帯以外の方が申請する場合のみ)

申請場所 ・健康づくり推進課…**当日発行ができます。**
お急ぎの方は健康づくり推進課へ
・市役所なんでも相談窓口(エントランス棟1階)、北部・南部出張所、各地区センター…申請手続きのみ。無料券はおおむね2週間後に郵送します