



愛知三の丸クリニック だより

第24号



健康トピックス

院長 飯田 将人

SAS(睡眠時無呼吸症候群)と認知症疑いについて

急に冷え込んできた晩秋の朝だったと思います。私は上着の下にセーターを着込んで出勤しました。バスを待つ人達もマフラーを巻いたり、ポケットに手を入れたまま背中を丸めたりと、寒さを感じさせる所作が目立つようになりました。外来の待合室には、そろいのツイードの上着をきた年配の夫婦が週刊誌を眺めながら静かに順番を待っています。

診察を始めると、先ほどの年配の夫婦が入ってきました。二人とも毎朝測定する家庭血圧が、先月までは130/80台でしたが、寒くなってから140/90や150/100台が記録されるようになりました。「朝方冷え込むと血圧が上がりますね」と二人とも納得されています。私は降圧薬を冬に備えて増量しました。

次にTさんが入ってきました。Tさんは83歳の男性で小柄でやせていて、娘さんに手を引かれてそろそろと足を小刻みに動かしています。椅子に座ると行儀よく私に挨拶をしました。横に座る娘さんはTさんと顔立ちや体格がよく似ていてオレンジ色のブラウスと茶色のセーターを着ていました。



「どうされましたか？」

本人は答えようとしませんでした。娘さんが「実は、父はひとり暮らしなのですが、認知症ではないかと思ひまして。それに歩くと辛いといひますので、心不全が心配になりましたので。」娘さんの話ではTさんは、この頃いつ行っても居眠りをしていて、食事をまともに食べないし、何を尋ねてもあいまいな返事しかしないとのことでした。

「記憶はどうですか？食事をしたことを忘れていませんか？」私は娘さんに尋ねました。娘さんは首をかしげました。

「大事な物をしまった場所を忘れて、探し回ってみたり、昔の友達の名前がすぐ出ないことはよくありますが、食事を忘れるまでかということ、どちらかといえば、食事をするつもりがないという感じです。」

「例えば一緒に買い物に出かけたことをすっかり忘れていひようなことはありませんか？」

「そこまではないと思ひます。」

私はTさんに現在の総理大臣の名前、野菜の3種類を記憶できるか、100から7を順番に引く計算を試してみました。ぎこちない感じですがなんとか可能でした。

出来事全体を忘れる記憶低下（エピソード記憶の喪失）がなく、年齢相応の記憶が維持されていたため、アルツハイマー型の認知症と診断できるまでの記憶低下はないようです。感情を爆発させることや怒りやすくなるような性格の変化はなく、抑うつ症状もないということでした。レビー小体型認知症にみられる症状として、ありもしない動物が見える幻視や、ひどい便秘や尿を漏らすなどの自律神経の障害もありません。

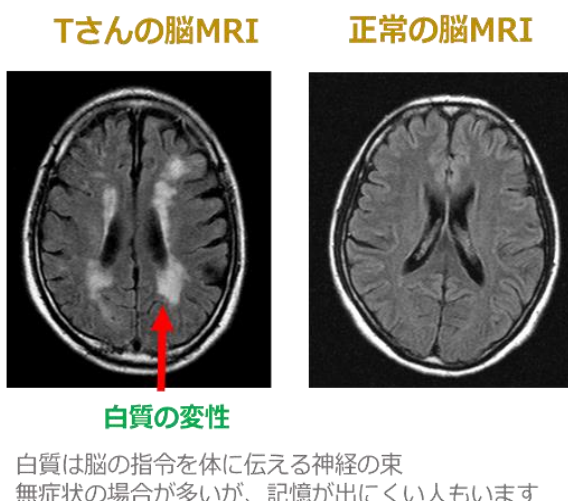
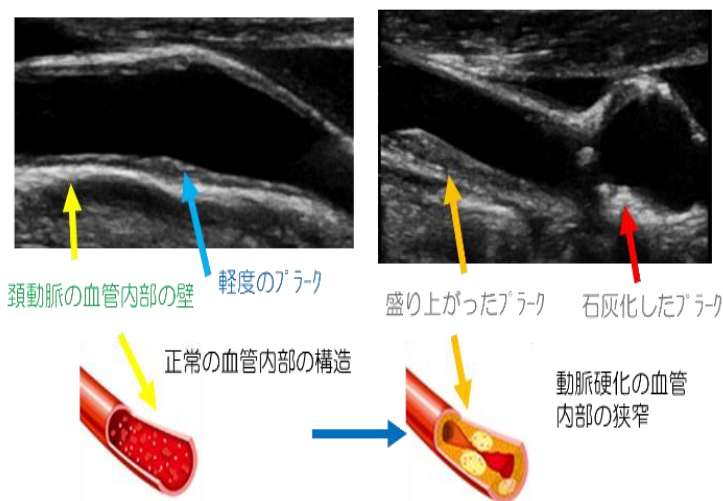
診察結果をまとめると、①なんとなくぼんやりしている。②前かがみの姿勢で小刻みに歩く。③息切れがある。④上半身の大きな異常がない。の4項目が主な症状のようでした。

高血圧とコレステロールの薬を内服していますが、血圧は160/90、LDL コレステロールは160と基準値を越えており、娘さんの話では、内服を忘れていたことがよくあるということでした。Tさん自身は自分から話そうとすることはなく、つねにうつらうつらと眠たげな表情でした。

心電図、胸部レントゲン写真、心臓超音波をみると高血圧による心臓肥大があり、私は高血圧性心不全を疑いました。私は心不全症状を緩和する血管拡張薬を追加して、内服確認を娘さんに依頼しました。娘さんは近くに自分の家族と住んでいて毎日Tさん宅を訪問しているので、それは可能でした。

1週間後再診すると、血圧は130/80に改善して歩く時の苦しい症状は軽減しましたが、小刻み歩行とふらつきは改善しませんでした。

頸動脈エコーによる
コレステロール沈着の描出
プラークはコレステロールの沈着によると考えられています。
カルシウムが沈着すると硬くなり石灰化します
石灰化は喫煙者によく見られます



前かがみに小刻みに歩行することから脳血管の動脈硬化を疑い、頸動脈エコーをみると大きなプラークがあるため、私は病院に連絡して頭のMRIを予約しました。頭のMRIでは小さな脳梗塞が多発して、白質変性（図参照）もあり脳の慢性虚血を示す結果でした。脳神経内科の専門医も診察した結果、あきらかなアルツハイマー型認知症やパーキンソン病のような、特別な薬の適応がある病気ではないと返事がありました。私は血流を改善する目的で、エイコサペンタイン酸（EPA）を処方しました。

内服を開始して2週間が経過して、小刻み歩行を完全に治すことはできませんが、杖を突いて一人で歩くことができるようになりました。内服も朝自分で忘れないようになりました。それでも娘さんが毎日みているには、「トイレに行くにはまだふらついている。転倒することがある。」とのことでした。

Tさんのように動脈硬化の強い高齢のかたには、複数の異常が起きていることがよくあります。診察室の椅子にぼんやりとした表情で座り、どこことなく眠たげなTさんを、私はもう一度よく観察しました。私は娘さんに尋ねました

「昼間もよく眠っていますか？」

「ええ、やることがないと寝てばかりいます。同居していないから、はっきりはわかりませんが、夜はよく寝ているようです。時々食事中に寝ていることもあります。」

「睡眠時無呼吸の検査をしてみましょうか。」

娘さんは目を丸くしました。「ふとっていないのに睡眠時無呼吸ですか？」

娘さんは睡眠時無呼吸が肥満の人に多いことを知っていました。

「欧米人よりも日本人は下顎の骨格が小さく、のどの気道が狭くなっているため、太っていても無呼吸が起きやすいといわれています」

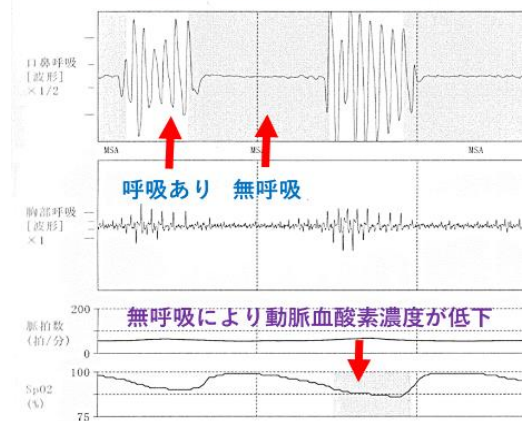
睡眠時無呼吸とは

10秒以上続く無呼吸が、一晩の睡眠中（7時間）に30回以上、もしくは睡眠1時間に平均5回以上認められる状態



帝人酸素のホームページより

睡眠ポリグラフの記録波形



実際、睡眠時の検査をすると、1時間あたり40回の無呼吸と低呼吸があり高度の睡眠時無呼吸と判明しました。1時間あたり5回以上あれば睡眠時無呼吸と診断され、40回は重症です。さらに無呼吸が起きている時間には動脈血中の酸素の濃度も低下しており、一過性の呼吸不全の状態でした。

CPAP治療 持続的陽圧換気療法



帝人酸素のホームページより

マスクを介し気道内に陽圧をかけ、気道の閉塞を防ぐことにより、無呼吸を取りのぞく療法です。

Tさんはかなりいやがりでしたが、夜寝る前にマスクを着けて、無呼吸が起こると機械が感知して空気を送る陽圧呼吸（CPAP=間欠的陽圧呼吸）を開始しました。一日一回娘さんが、朝の代りに夜訪問して機械の装着を見守ることになりました。

一か月後に二人で来院した時は、Tさんは相変わらず杖をついて小刻みに歩いていましたが、娘さんによるとふらつきと転倒が減ってきたそうです。

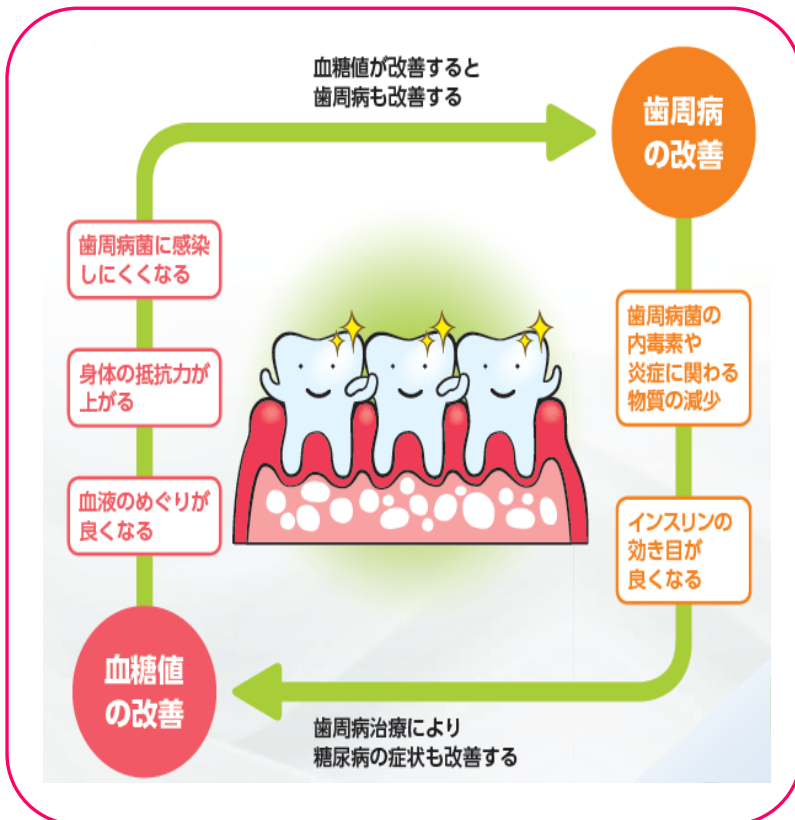
マスクは苦しいからとTさんは嫌がりますが、娘さんが厳しく言うと装着して眠るそうです。

今度は、毎晩機械の装着を手伝っている娘さんの疲労や精神的な負担を心配しなくてはいけません。

歯周病と糖尿病の関係ご存知ですか？

糖尿病は神経、目、腎臓などさまざまな合併症を起こすことをご存知の方は多いと思います。

しかし、**歯周病が糖尿病の合併症の中に含まれている**ことは知っていますか？



歯周病は糖尿病の6番目の合併症だといわれています。

そして、他の合併症と違い、糖尿病と歯周病は相互に影響を与えていることがわかってきています。

また、2型糖尿病患者さんに歯周病治療を行うことによって、HbA1c が0.4%改善するといったことも報告されています。

★HbA1cとは…

過去1～2か月の平均的な血糖コントロール状態を推測するものです。基準値は5.5%程度です。



「生活習慣に気を付けているのだけれど、糖尿病がなかなか改善していかない」

「糖尿病予備群といわれているが、薬の内服までしたくない」という方は一度、歯科を受診し、お口の中のチェックをしてみてもはいかがでしょうか。

電話による予約は ☎ (052) 950-0560 (歯科専用)

平日 午前9時から午後5時まで

愛知三の丸クリニック歯科をぜひご利用ください。

愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】(都合により担当医師が変更となる場合があります。)

2019年10月1日現在

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内科	午前	(血液)杉崎 (循環器)飯田	(ほうだい) (内分泌)蓬臺 (循環器)加藤	(循環器)石黒 (血液)下川 (循環器)飯田	(循環器)飯田 (消化器)岡田	(内分泌)浅井※2 (血液)緒方
	午後	(呼吸器)※1 (血液)緒方 (循環器)飯田	(循環器)松波 (血液)緒方	(循環器)飯田 (血液)下川	(血液)杉崎	(呼吸器)渡辺 (血液)杉崎
外科	午前	—	—	—	鈴木	—
	午後	—	鈴木	—	—	—
眼科	午後	中村	—	—	鶴田(第1・3・5週) 長屋(第2・4週)	—
皮膚科	午後	—	—	—	(かよう) 嘉陽(第1・3・5週) 梶村(第2・4週)	—
歯科 歯科口腔外科	午前	(いさやま) 總山	總山	總山	總山	總山
	午後	總山	總山	總山	總山	總山

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第2週と第4週のみ診察します。

(第2週は中畑医師、第4週は石田医師、重松医師、山田医師のいずれかが診察します。)

(※2) 金曜午前の内分泌は、第2週と第4週のみ診察します。

【診療受付時間】

午前： 8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

【その他】

休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<http://www.sannomaru-hp.jp/>

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：052-961-7012)にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 052-950-0560)にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話(052-950-0500)にご連絡ください。

外来よりお知らせ

【花粉症について】(内科・皮膚科)

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルゲン(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。

医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

当クリニックにご来院の際は、保険証、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。

編集後記

愛知三の丸クリニックだよりの感想や取り上げてほしいテーマ等がありましたら下記メールアドレスにご連絡ください。今後の参考にさせていただきます。

E-mail

aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp

住
電

愛知三の丸クリニック

所 名古屋市中区三の丸3-2-1
話 052-961-7011(代表)
052-961-7012(医科予約専用)
052-950-0560(歯科専用)
052-950-0500(健診専用)