



病気の基礎知識や予防法をアドバイス

Simple 健康カルテ

File No.20

睡眠と脳卒中の深ーいかかわり!



【伊勢市】
医療法人 MSC
齋藤 公正 理事長
＜経歴＞
愛媛大学医学部卒
山田（現伊勢）赤十字病院
呼吸器科副部長
＜現在＞
さいとう内科呼吸器科
三重スリープクリニック院長
三重ハートセンター非常勤医

秋は寒暖の差が激しくなり体調を崩す人が多い時期です。先日テレビでは「血糖値スパイク」を特集していました。急激な食後血糖値の上昇が動脈硬化を引き起こす話です。そう、私たち人間は急激な環境の変化で障害を受けやすいのです。今月号では悪い睡眠、特に睡眠時無呼吸症候群が動脈硬化を引き起こすメカニズムについて説明します。

【睡眠時無呼吸症候群】

睡眠時無呼吸症とは、寝ている間に呼吸が何度も止まる病気で、働き盛りの男性サラリーマンの5人に1人はいると言われていています。高血圧や糖尿病、心臓病等々、いろんな病気を合併しやすいため、症候群とも呼ばれます。激しいびきりが急に止まり、30秒から1分後にあえぐ様に呼吸が再開するパターンが典型的です。その時の患者さんの酸素濃度の変化が図1です。血液中

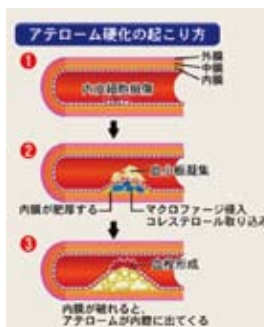


(図1)

の酸素濃度が激しく変動してきます。

【動脈硬化の起こり方】

動脈硬化の代表的なおこり方であるアテローム硬化について説明したのが図2です。

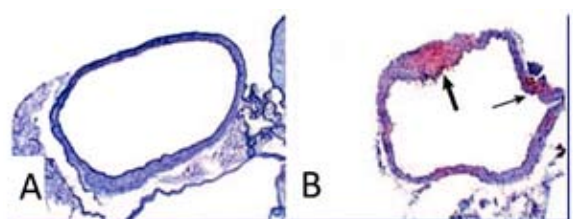


(図2)

血管の壁は内膜・中膜・外膜と3層の膜できています。その内膜に傷がつくと、そこから白血球の仲間であるマクロファージが侵入し、血液中の悪玉コレステロール等をどんどん取り込んでいきます。傷ついた内膜の表面にはやがて血小板が集まりフタをします。しかし内膜が盛り上がりた分、血管は狭くなってしまいます。この変化を繰り返し、最終的には閉塞してしまうのです。

【睡眠時無呼吸症と脳梗塞】

図3はネズミでの実験です。(A…高脂肪食を食べた場合)と、(B…毎日8時間、酸素濃度を変動させた状況で、高脂肪食を食べた場合)との3か月後での



(Savransky, Vet et al: Am J Respir Crit Care Med 175:1290-1297,2007)

(図3)

血管の比較です。Bのみ動脈硬化が進行しています。この理由は酸素濃度の激しい変動が、血管の内膜を傷つける物質を多く造りだしてしまいう事、さらに、低酸素状態は血小板が集まって固まりやすくなるからです。重症の睡眠時無呼吸症では、一晩に400〜500回もの酸素濃度の変動を繰り返します。毎晩、何年間もこの状態で寝ていると、やがて脳梗塞や心筋梗塞など血管が閉塞して起きる病気が発症しやすくなる訳です。中等症以上の睡眠時無呼吸症の場合、健康人と比べて、**心筋梗塞は約3倍、脳梗塞は約4倍も発症しやすくなります。**更に詳しく、下記市民講座で説明します。

第9回 伊勢地区医師会 脳卒中・認知症 市民公開講座

講演 1 「睡眠と脳卒中の深ーいかかわり」
さいとう内科呼吸器科三重スリープクリニック 院長 齋藤公正 (敬省略)

講演 2 「いつまでも安心して楽しく食べるために」
市立伊勢総合病院リハビリテーション科 医長 前田寛文

平成28年
11月13日(日) 10時~12時30分
(開場9時30分)

会場 **伊勢市観光文化会館 4F大会議室**
伊勢市岩淵1丁目13-15
近鉄宇治山田駅より徒歩1分。イベント開催時には大変混雑いたします。駐車場には限りがございますので、公共交通機関のご利用にご協力ください。

特別講演 「脳卒中になる前に知っておいて欲しいこと」
三重大学大学院医学研究科 臨床医学系講座脳神経外科 教授 鈴木秀謙

問い合わせ先 **一般社団法人 伊勢地区医師会**
伊勢市勢田町 613-12 TEL:0596-28-2476

■共催：一般社団法人 伊勢地区医師会
■後援：三重県・伊勢市・玉城町・度会町・大紀町・南伊勢町・公益社団法人 三重県医師会・伊勢赤十字病院
市立伊勢総合病院・三重県病院薬剤師会・一般社団法人 伊勢薬剤師会・公益社団法人 日本脳卒中協会 三重県支部

入場無料
定員300名