

今月のテーマ

## 男性が気がつけたい病気・症状

～その7・睡眠時無呼吸症候群～

## ◆睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っているときに呼吸停止または低呼吸の状態が引き起こされる病気で、日中に強い眠気を伴います。糖尿病と同じくらいの頻度で発症するといわれています。睡眠時に症状が現れるという特性上、発症していても自覚していない人が多く、適切な治療を受けていない方が多い病気です。 **潜在患者数は日本国内で200～300万人**にのぼると推定されています。その発症の一因として肥満が挙げられることから、生活習慣病のひとつとして取り上げられる機会が増えています。



また、**男性の罹患率が高く、30～60代に多い病気**だと言われています。男性は脂肪が上半身につきやすく、特に頸部への脂肪がつきやすいのです。しかし、女性には無縁の病気なのかといわれれば、年齢によって罹患率が上昇する病気なので全く関係のない病気というわけではありません。睡眠時無呼吸症候群は、日中の活動にさまざまな影響を及ぼすだけでなく、高血圧や心血管系障害の発症や悪化につながることも報告されています。

## ◆日中の眠気をチェックしてみよう

睡眠時無呼吸症候群の問診でもよく行われるESS（エプワース眠気尺度）は、日常生活の中で以下の状況になったとき、うとうとしたり眠ってしまう可能性がどれくらいあるかを0点～3点までの4段階で答えるテストです。合計が11点以上の場合、昼間の眠気が強いというひとつの目安になります。

日中の眠気チェック項目	いつも眠くなる	しばしば眠くなる	ときどき眠くなる	眠くならない
座って読書をしているとき（新聞、雑誌、本、書類など）	3	2	1	0
テレビを見ているとき	3	2	1	0
人の大勢いる場所で座っているとき（会議、映画館や劇場など）	3	2	1	0
乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	3	2	1	0
午後、横になって休息をとっているとき	3	2	1	0
座って人と話しているとき	3	2	1	0
昼食（飲酒なし）をとった後、静かに座っているとき	3	2	1	0
自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間止まっているとき	3	2	1	0
合計	点			

## ◆睡眠時無呼吸症候群が疑われる自覚症状

- いびきをかいている、もしくはいびきをかいていると指摘されたことがある
- 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘されたことがある
- 苦しくて目が覚める
- 口が乾く
- 居眠りしてしまう
- 仕事に対して集中することができない
- 夜中にトイレに何度も目が覚める
- いつも眠気を感じる
- 倦怠感（だるさ・疲れ）を感じる
- 朝起きたときに頭痛を感じる

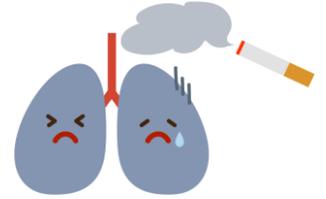


他にも、高血圧の薬の効果が薄い、心臓に持病がある、肥満・糖尿病と診断された、痛風や脂肪肝であるといった方は、そうでない方に比べてリスクが高くなると言われています。症状には個人差がありますが、もしこうした症状に心当たりがある、または家族から指摘されたことがある場合は、一度検査を受けてみましょう。

# 知っておきたい「がん講座」

## ◆喫煙によるがんのリスク

喫煙者の死亡率は非喫煙者より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなる人は年間 12~13 万人、世界では年間 500 万人以上と推計されています。さらに、国内の調査では 20 歳よりも前に喫煙を始めると、男性は 8 年、女性は 10 年も短命になることが分かっています。



喫煙はがんの原因のトップです。日本でのがん死亡のうち、男性で 40%、女性で 5%は喫煙が原因とされます。がん死亡数でトップの肺がんでは、男性で 70%、女性で 20%は喫煙が原因と推定されます。一般的に肺がんになるイメージがあるかと思いますが、肺だけでなく、ほとんどの部位のがんの原因になります。日本人の喫煙者のがん死亡リスクは、非喫煙者に比べて男性で 2 倍、女性で 1.6 倍になります。臓器別にみると、男性では肺がん・咽頭がん・尿路がんなどでリスクが 5 倍前後に高まり、女性でも肺がんが 4 倍、子宮頸がんや咽頭がんでも 2 倍以上となります。がんの他にも、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患 (COPD) などの呼吸器疾患、生活習慣病の糖尿病、早産・低出生体重児・死産・乳児死亡などの妊娠周産期の異常、歯周病など、様々な病気の原因となります。

たばこに含まれる発がん物質の多くは、体内で活性化されたあとに細胞内にある遺伝子に結合し、突然変異を引き起こします。この結果、細胞をがん化する「がん遺伝子」が活性化されたり、がん化を抑えている「がん抑制遺伝子」が不活性化されたりして、細胞のがん化が起こると考えられています。

## ◆急がれる受動喫煙対策

たばこの煙には 70 種類以上の発がん性物質が含まれています。非喫煙者はたばこの煙に対する感受性が高く、他人の煙を吸うと、少量でも大きな健康被害を受けるという報告があります。たばこを吸う夫の妻は、夫からの受動喫煙がない人に比べて肺がんのリスクが 1.3 倍になり、家族に気を使って換気扇の下で喫煙していても、子どもの尿からは大量のニコチン代謝物が検出されたというデータもあります。受動喫煙によってリスクが高まる病気には肺がん、脳卒中、虚血性心疾患などがあります。受動喫煙を受けなければ、これらの疾患で年間 15,000 人が死亡せずに済んだと推計されています。



現在、日本の喫煙者の割合は 17.8% (男性: 29.0%、女性: 8.1%) で、8 割以上は非喫煙者です。非喫煙者が受動喫煙に遭遇する場所は、飲食店や路上、遊技場、職場などが多くあげられています。これまでの日本の対策は、各施設での努力義務にとどまっていたが、2018 年 7 月の法改正により、様々な施設で原則屋内禁煙とすることが義務づけられ、2020 年 4 月より全面施行されました。これにより、望まない受動喫煙を減らすことができます。

## 生物模倣~バイオミメティクス~

### ~ネコの舌を応用しゴミを圧縮~

シャープから発売されているサイクロン掃除機では、ダストカップ内のゴミを圧縮するためにネコの舌を応用しています。ネコの舌はザラザラしており、その舌をブラシ代わりにして毛づくろいするという習性があります。舌のザラザラは細かい突起によるもので、舐めとった毛は固まって毛玉になるという点に注目しました。

ダストカップにネコの舌を模した突起を採用し、ネコが毛をなめて固めるように、吸い込んだごみを固めて再膨張を抑える構造をしています。これにより、ゴミを約 1/5 に圧縮でき、ゴミ捨て時にホコリが舞い上がりにくくなりました。



今月の迷曲 vol.29

(youtube で見られます)  
かたちあるもの / 柴咲コウ



(by 桜餅の葉っぱ)