

# さわやかCPAP便



第 103号

医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

R6年3月発行

冬の寒さも和らぎ、ようやく春の陽気を感じられるようになりました。今年は暖冬の影響で結露や冷風に悩まされる方が例年より少なかったようです。暖かくなると今度は花粉症の季節到来です。症状をそのまま放置しては CPAP がしっかり使えません。花粉症のある方は早めに対策をしましょう。

今回は睡眠時無呼吸症候群と関係の深い  目の病気「**緑内障**」についてのお話です。

睡眠時無呼吸と高血圧や心臓病、脳梗塞との関係はよく耳にするかと思いますが、最近の研究では緑内障にも深い関係があることがわかってきました。



## 「緑内障」とは

視野の一部が欠損したり、視野が狭くなったりする病気で、治療せずに放っておくと失明する可能性がある怖い病気です。一般的には自覚症状は少なく、見え方の異常に気付いた時にはかなり症状が進んでいることが多いようです。

40歳以降では約5%の人に認められる病気ですが、**睡眠時無呼吸症の患者は健常者の約10倍も緑内障になるリスクが高い**そうです。原因は現段階ではっきりとしたことはわかりませんが、無呼吸・低呼吸がおこって血液中の酸素が少なくなることで目の網膜神経細胞がじわじわ死んでいくためではないかと言われています（2016年6月・北海道大学の研究論文より）。

神経の細胞は再生しないため、緑内障は悪くなることはあっても治ることはない病気です。無呼吸症を治療せずに放っておいたり、CPAP をきちんと使っていなかったりすると網膜神経細胞のダメージが進んで緑内障の症状が進行する可能性は非常に高いと考えられます。CPAP は睡眠中の低酸素症を改善しますので、CPAP 療法そのものが目の治療（悪化の防止）になるのです。

繰り返しになりますが、**死んでしまった神経細胞は再生することはありません**ので、寝ている間は必ず CPAP を使用して、低酸素状態にならないようにしましょう！

また、緑内障は早期発見、早期治療開始が非常に重要な病気です。気になる症状があれば早めに眼科を受診してください。

まずは、簡易チェックシートでチェックしてみましょう。

# 【視野チェック】

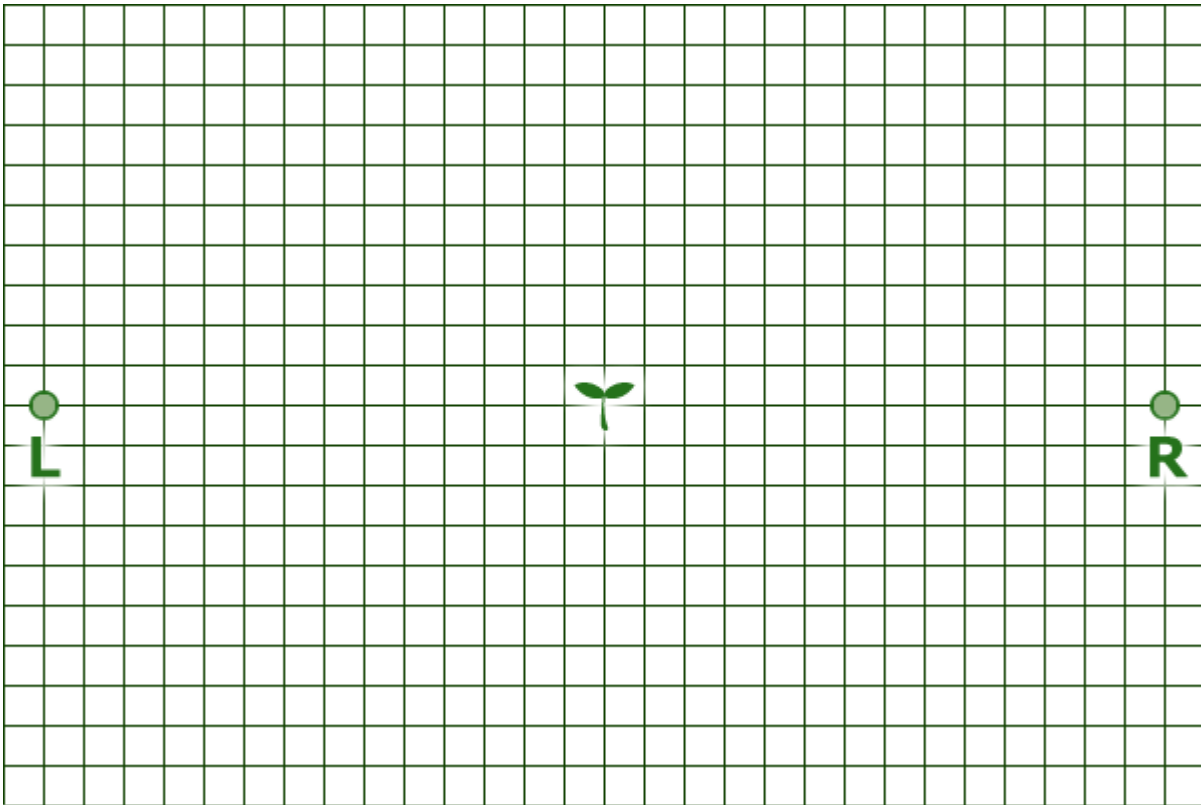
片目をつむり、



正面の約30センチの位置から中心の双葉を固視してください。

要注意症状： ✓ 視野に欠けたところがある ✓ 一部分が暗く見える ✓ 升目が歪んで見える

などの症状があれば要注意！**早急に専門医の診察をお受けください。**  
尚、右目を見た場合にR点、左眼を見た場合にL点の付近が見えなくなるのは、「マリオット盲点」という生理的暗点ですから心配ありません。



※ 自己チェックはあくまでも目安です。このチェック結果がすべてではありません。

最終的には、必ず専門病院を受診しましょう。

## 休診のお知らせ

3月 1日（金）の午前

3月19日（火）

3月25日（月）から29日（金）

} は 院長の都合により **休診** となります。

3月 は **早めの受診** をよろしくお願いいたします。