

さわやかCPAP便



医療法人
大竹内科呼吸器科医院
R2年7月発行

今年も本格的な夏がやって来ました。夜間もムシムシして暑く寝づらいですね。暑くてマスクを外してしまいがちな方は、エアコンや扇風機、アイスノンなどで暑さ対策をし、CPAPを快適に使用できる環境作りをしましょう。
また、夏はマスクやホースが不衛生になりやすいため、こまめに洗浄し清潔を保つように心がけましょう。



今回は睡眠時無呼吸症候群と関係の深い**逆流性食道炎**についてお話しします。

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、逆流性食道炎を発症する割合が高く、合併率は統計によりばらつきがあるものの、おおよそ**40~70%**とされています。合併率が高い原因として、睡眠中の呼吸停止や呼吸低下が逆流を促すこと、睡眠時無呼吸症候群と逆流性食道炎には病気の発症原因となる肥満や高脂肪食などの共通因子があることなどがあげられます。

逆流性食道炎とは

胃酸などの胃の内容物が食道に逆流して、食道がただれたり、潰瘍ができる病気。

日本人の約**10%**が罹患しているとされています。

日本消化器病学会ガイドラインより

逆流性食道炎の症状

こんな症状はありませんか？ チェックしてみましょう!!

- 胸のあたりが熱い、あるいはひりひりとしみる感じがする（**胸やけ**）
- すっぱいものがこみ上げてきてゲップが出る（**呑酸**）
- ものを飲み込む時につかえる感じがある
- 食べ過ぎた時や油っこい食事をした時に不快感を感じる
- 食後にお腹がはったり、胃がムカムカすることがある
- 最近、胃の調子が悪く食欲がない
- 何週間も、のどのイガイガ感があったり、咳が続いている
- 睡眠中に急に咳が出て目覚めてしまうことがよくある



逆流性食道炎になりやすい人

睡眠時無呼吸症候群の他にも、生活習慣の問題とお腹に圧力がかかる体型などに要因があります。

☆ 生活習慣の問題

- ① **食べ過ぎ**、早食い、間食をする人
- ② **高脂肪食**、**アルコール**を摂取する人、喫煙する人
【 逆流を起こしやすい食品例、他にも 】
甘いもの、すっぱいもの(梅干し、かんきつ類など)、炭水化物(パンなど)、コーヒー(特にブラック)、炭酸飲料

- ③ **食べてすぐに寝る人**

☆ お腹に圧力がかかる姿勢・体型

- ① 前かがみ姿勢、腹部を締めすぎる服装、お腹に力をつける仕事をしている人
- ② **肥満の人**、骨粗鬆症のため腰が曲がり背中が丸くなった方、妊娠されている方



逆流性食道炎の治療

ステップ1：生活習慣の改善

表面の生活習慣の問題を改善すること、姿勢や体型に気を付けることで、ある程度の予防、治療が可能です。

ステップ2：薬物療法

現在では逆流性食道炎の治療は薬物療法が主体です。重症度や症状に合ったお薬を処方します。

ステップ3：外科的治療

薬物治療の効果が乏しい場合や、食道炎が重症化して、食道が狭くなったり、出血を繰り返したりするような方には、手術により逆流を防止する治療が行われることがあります。ただし、侵襲の強い治療法であり、十分な内科的治療が行われた後に検討されます。



逆流性食道炎と食道がん

食道の病気として、近年食道がんも増えています。逆流性食道炎の症状である、ものを飲み込む時のつかえ感や違和感などは食道がんでも見られる症状ですので注意が必要です。また、重症の逆流性食道炎は食道がんを発症しやすいことも知られています。

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、睡眠中に逆流症状を頻繁におこします。

逆流は呼吸が止まったり、呼吸が低下しているときに起きるため、

無呼吸が重症な患者さんほど、逆流性食道炎を発症する割合が高くなることがわかっています。

睡眠時無呼吸症候群の治療を行うと、逆流性食道炎の症状も改善されることが多くの研究により明らかにされています。

新型コロナウイルス感染対策診療体制についてお願い

来院時に手指のアルコール消毒と体温測定を行って頂き、衛生管理へのご協力を引き続きよろしくお願いいたします。密接、密集を避けるために間隔を空けてお座りいただきます。そのため、座席を指定させていただきます。

当院は予約制とさせていただきますが、予約を取らずに受診される方

感染リスクを減らす対策として、発熱、風邪症状のある患者様を午前は11時50分、午後は17時50分より診察しています。CPAPの患者様との接触を極力なくす対応を行っています。そのため、この時間帯よりなるべく早めにお越しいただきますようお願いいたします。混雑時はお車での待機をお願いする場合があります。診察の順番がきましたら携帯電話にお知らせいたします。

発熱、風邪症状のある方、新型コロナウイルスの方と濃厚接触のあった方

当院に電話をしてから受診してください。

ご理解ご了承の程お願い申し上げます。

暑さに負けないように

CPAPをしっかりと使用し

質の良い睡眠を確保しましょう

お盆休みのお知らせ

8月13日(木)～16日(日)

は休診となります

