



本格的な夏がやってきました。今年の夏は例年に比べ暑さが厳しいようです。暑いとマスクをつけるのが嫌だな～とってしまいますが、夏バテ防止のためにもCPAPをしっかりと使用し質の良い睡眠を取ることが大切です。寝室の温度調節をして、CPAPを使いやすい環境を整えましょう。また、マスククッションやバンドに汗や皮脂などの汚れが付いて不衛生になりやすい時期です。汚れる箇所をこまめに洗浄し、清潔さを保つことが使用率アップにつながります。ぜひ試してみてください。

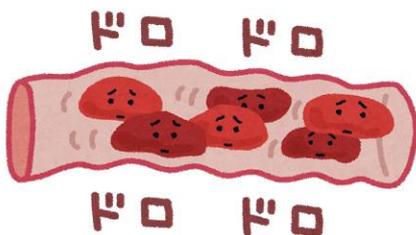
今回は睡眠時無呼吸症候群に合併しやすい**多血症**についてのお話です。

## 多血症 とは

貧血とは逆に血液中の赤血球が多くなっている状態を指します。多血症では血液が固まりやすく、心筋梗塞や脳梗塞といった血栓症を起こす危険が高くなります。多血症の原因として骨髄増殖性腫瘍の一種である真性多血症と、他の病気などが原因で起こる二次性多血症があります。真性多血症の治療は瀉血（血液を抜き取る）、血栓を作りやすくする薬を内服する、などがあります。二次性多血症の場合は原因となる病気を治療することで改善します。

## なぜ、睡眠時無呼吸症候群（SAS）患者に多血症が多くみられるのか？

1. 無呼吸により睡眠が分断されると、ANPという利尿ホルモン（おしっこをたくさん出させるホルモン）が多く分泌されることになり、夜間尿が増えたり脱水になり血液が濃くなってしまうため。
2. 無呼吸によってくり繰り返す低酸素状態が続くことによるものです。低酸素状態になると、エリスロポエチンというホルモン（赤血球の産生を促すホルモン）が増え、結果的に赤血球が増え、多血症になります。



無呼吸による血中の酸素不足から起こるドロドロ血液も、食事や運動不足によって中性脂肪やコレステロール値が増える生活習慣由来のドロドロ血液も血管を詰まらせ、血栓症のリスクが高まります。

## 多血症の症状

- 発症しても症状がないことも多い  
健康診断で検査値の異常から偶然発見されることが多い
- 頭痛
- めまい
- 耳鳴り
- 顔の皮膚の赤み
- 全身のかゆみ
- 血液が固まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなる  
血のかたまりが血管に詰まることによる（**血栓症**）



## 血栓症を起こしやすい人の特徴

高齢者（60歳以上）  
血栓症を起こしたことがある  
喫煙者  
高血圧  
脂質異常症  
肥満  
糖尿病

当てはまる人は  
特に要注意!!



SAS と多血症の関連性は高く、原因不明の多血症患者の中に高率に SAS を認めた、という報告があり、CPAP 治療を行うことにより改善できます。

## マスクとホース洗っていますか？

特に夏は汗や皮脂でマスクが汚れます。  
汗や皮脂の多い人は週に1度を目安に  
こまめに洗いましょう。

## 夏の快眠のポイント

1. 寝室の温度調節
2. 寝具を夏仕様に
3. マスクを洗浄し清潔に



## 休診のお知らせ

7月29日（金）から8月1日（月）は **休診** となります。

代診として、7月16日（土）、23日（土）は 午後 も診療いたします。

8月11日（木）から8月15日（月）は **休診** となります。

代診として、8月27日（土）は 午後 も診療いたします。