



# しーぱっぶ CPAP外来通信 第206号

2022.7  
呼吸器内科

皆様こんにちは♪CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。  
さて今回は、『睡眠時無呼吸症候群:SASと認知症の関係』について  
お話いたします。(参考:SASnet)



## 認知症のリスクを高める睡眠時無呼吸症候群

睡眠とは「脳による脳のための管理技術」であり、積極的に「脳を創り育て、脳を守りより良く活動させる」機能です。睡眠不足や睡眠障害は脳機能低下をもたらし、長期間にわたると後戻りできない認知症を誘引する可能性が高いと考えられます

最近の研究から睡眠不足や不眠、**睡眠時無呼吸症候群も認知症のリスクを高める**ことが報告されています。

睡眠時無呼吸症候群では、無呼吸状態が続くと肺での換気が十分にできず、血液中の二酸化炭素が溜まり、酸素が減少する低酸素状態になります。アメリカにおける研究報告では、**低酸素ストレスを与えると脳内にアミロイドβタンパク質が増える**といわれています。睡眠時無呼吸症候群の患者が認知症に移行しやすいということは、こうしたデータからも裏付けられています。

アミロイドβの蓄積の進行リスクは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病がリスクを高める半面、バランスのとれた食事や適度な運動、知的活動などにより予防効果があることが分かっています。

今後、睡眠の観点からも認知症予防に取り組むことが必要です。特に、**30～50代の比較的若い世代の睡眠不足や睡眠障害、睡眠時無呼吸に対する早期診断、睡眠教育が、第1次予防として重要な**のです。



## CPAP治療で認知症改善&予防

CPAPはこの低酸素状態を解消できるため、高齢SAS患者のCPAP治療には軽度認知障害:MCIやアルツハイマー型認知症:ADの**発症予防効果の可能性**が示唆されています。

厚生労働省の推計値では、認知症高齢者が2025年には700万人にも及ぶとされています。つまり、**65歳以上の5人に1人が認知症発症者**となります。

上記したように、SASの患者が認知症へ移行しやすいという数々のデータからも、認知症患者のうちSASが認められる方に対しては**CPAP治療が有効**ではないかと考えます。

また、**認知症になっていないとしてもSASが認められる場合、早期にCPAP治療を行っておくことで、認知症の予防になると考えています。**アメリカにおける、睡眠時無呼吸症候群に対してCPAPによる治療を継続したところ、認知機能が改善したとの報告が数多くなされています。

8月の診察日をご確認ください。

来月のCPAP外来は**第3木曜日の8月18日(Dr栗林)**、**第4木曜日の8月25日(Dr栗林)**に行いますので、お間違えのないように受診してください。

☆ 過去のCPAP外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

