

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まることで心臓に負担がかかり、心筋梗塞などの重大疾患を引き起こしやすいといわれています。日中、強い眠気に襲われるため、仕事の中の事故やケガの原因にもなり、ときには今後の人生を左右することにもなりかねません。治療や医師の指導をきちんと守れば改善する病気です。第一の原因は肥満であり、「この病気は生活習慣病と言っている。予防も治療もご本人の心掛け次第」とおっしゃる笠井先生にお話をうかがいました。

適用でレンタル料はひと月4770円です。ところが、これで全員が良くなっているかというとそうではない。相当にうっとうしいのでドロップアウトしてしまう人が少なくないんです。私の推測では、5〜6割の方が途中でやめているのではないかと思えます。患者さんご本人が「良くなった」ということを、深く受け入れてくれないと継続は難しいですね。また、肥満以外が原因の方で、鼻からのどにかけての手術が可能なのは、上気道を広くする手術をします。しかし、手術だけで治すのは難しく、重症な人の場合にはやはりCPAPを着ける必要があります」

日ごろのダイエットでも改善しますか？

「もちろんです。私はいつも『今の体重より最低1割の減量をしてください。それだけでいぶん良くなりますよ』とお話しているのですが、現実には厳しいですね。自覚を持って体重をコントロールするような、健康に関心のある人は、肥満が原因の睡眠時無呼吸症候群にはならないですから。中には、食事療法をきちんとして体重を2割以上落とした結果、CPAPを着けなくていい段階にまで改善された方もいます。何もしないでただ、『よろしくお願いします』と言って来られる方はまず良くはなりません。この病気は、予防も治療もご本人の心掛け

次第なんです」

先生の健康法を教えてください。

「ウチは太りにくい家系なんです。健康で長生きかというところ、そうでもない。70代で大体がんで死んでますね(苦笑)。100歳くらいまで生きていければ、自信を持って健康法を言えるのですが…。仕事が終わったら、家に帰って酒を飲み、食事をしてテレビを見て寝る。それだけです。趣味もないし。生来グータラなんです。ゴルフに誘われても、練習しなくちゃ、と思っただけでストレスになっちゃう。今のところ、何もしないのが一番だと思っています」

