

ぐっすりーぶ

Vol.1 No.6
SAS支援会

〒951-8580
新潟市中央区浜浦町1-8
日本歯科大学新潟病院
いびき診療センター内
電話025-267-1500
内線258

「天高く馬肥ゆる秋」にちなんで 今月は 肥満特集

肥満とは脂肪組織が過剰に蓄積した状態で、体格指数（BMI）によって図のように判定します。肥満症のほとんどが過食と運動不足による単純性肥満ですが、中には、クッシング症候群や甲状腺機能低下症などの内分泌性肥満、プラダービリ

症候群のような遺伝性肥満、下垂体や視床下部の異常で食欲がコントロールできない視床下部性肥満があります。また、向精神薬（抗うつ剤など）や副腎皮質ホルモン（ステロイド）による薬物が原因となる肥満もあります。

河野

肥満度分類	
BMI	判定
< 18.5	低体重
18.5 ~ < 25	普通体重
25 ~ < 30	肥満(1度)
30 ~ < 35	肥満(2度)
35 ~ < 40	肥満(3度)
40 ~	肥満(4度)

BMIの計算方法
 体重(kg)を身長(m)で二回割り算する
 すなわち、BMI=体重(kg)÷身長(m)²

秋の食材から

秋と言えば皆さんどんな食材を思い浮かべますか？秋刀魚・鯖・鮭などの魚類から、里芋・松茸・



支援会会長
須田和行

栗・林檎といった野菜・果樹まで種類も豊富で、食欲の秋と言われるように作るのも食べるのも楽しい季節ですね。その中でも私が好きなのは鱈。目に青葉山ほととぎす初がつお」の句にある初鱈の頃も脂が少なくさっぱりとした味わいで美味

しいのですが、今の時期の鱈は夏の間にえさを充分に食べて魚体はまるまると太り、太平洋を南下してくる脂の乗りが1年中で最も良い「戻り鱈」と呼ばれています。人間の肥満はちよつと問題有りですが、太った鱈はおすすめですよ。是非！

河野

頭部レントゲンで見つかる原因

トルコ鞍空洞症候群 empty sella syndrome

下垂体は脳の視床下部という部分にぶら下がったさくらんぼのような臓器です。いろいろなホルモンを分泌しておりますが、中でも、睡眠と関連するのは成長ホルモンです。そう、「寝る子は育つ」のホルモンです。このホルモンが過剰に分泌される**末端肥大症**では、舌が硬く大きくなって無呼吸の原因となります。この疾患は、下垂体の受け皿となる骨が大きく膨らむのが特徴で、体の症状が出る前にレントゲンで発見されることがあります。

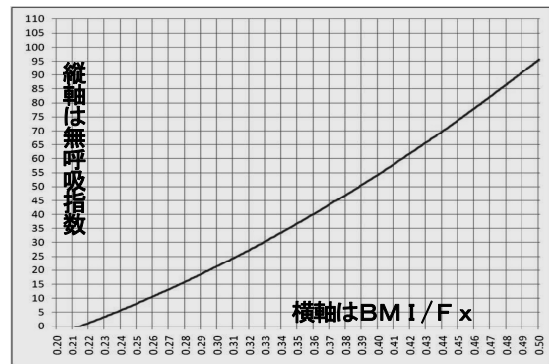
すわ**末端肥大症**、と思ってMRI検査してみると、中が空っぽ、それが「**トルコ鞍空洞症候群**」です。下垂体が小さくなってホルモンの分泌が障害され、さらに食欲をつかさどる視床下部にまで影響がおよぶため、肥満の原因となります。

連載 睡眠時無呼吸症候群をとりまく病気

「いびき症 三兄弟」

原因は「顎の骨格」「肥満」、それと「低位舌」

今号は体格指数（BMI）と9月号（5号）で説明した顔面軸（F x）を使っていびき症の重症度を予測する方法を説明します。BMIは大きいほど、F xは小さいほど、無呼吸症が悪化します。BMIをF xで除した値を指標にします。この指標と無呼吸指数との関係を示したグラフでは、この指標が0.24で睡眠時無呼吸症候群が発病して、0.30でシーパップが必要なほど重症になることがわかります。



さらに無呼吸を治すための減量の目安もグラフから読み取れます。センターではすべての患者さんのF xを測定して、興味のある方は担当医におたずねください。(続く)

河野



曾我憲二教授

肥満症の治療

日本歯科大学 内科教授 曾我憲二

皮下脂肪型肥満

肥満症を治療するにあたり肥満と肥満症を明確に区別することが必要である。肥満は「脂肪組織が過剰に蓄積した状態」であり、body mass index (BMI) を用いて判定される。BMIから判定される肥満とは25以上である。一方、肥満症とは、肥満に起因する健康障害を合併している、すなわち肥満に起因する病状であり、これが治療の対象となる。

肥満症の分類

・内臓脂肪型肥満

上半身肥満型である。BMIは25〜30で著しい肥満ではないが、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病を合併していることが多い。動脈硬化症を合併し、心筋梗塞、脳梗塞などの原因となる。肥満症の中でも治療が必要タイプである。

皮下脂肪型肥満

下半身肥満型である。女性に多いが時に男性にもみられる。肥満の特徴は内臓脂肪肥満型に比べ生活習慣病の合併が少ないことである。しかしBMI35以上(超肥満型)となると内臓脂肪も増加し、生活習慣病の合併も増加し、さらに睡眠時無呼吸症候群も合併してくる。

肥満症の治療

・内臓脂肪型肥満

放置すれば動脈硬化の進展、心筋梗塞、狭心症、脳血管障害などが発症する。肥満の是正が必要であるが、現在の体重を標準体重にまで減らす必要はなく、現体重の5%程度減少させれば充分である。また、肥満の是正とともに合併する生活習慣病の治療が必要である。

・皮下脂肪型肥満

現在わが国で保険で認められているのは肥満症治療薬はmazindolである。しかしこの薬剤は、BMI35以上の超肥満型で、しかも3ヶ月しか保険適応が認められていない。欧米では、すでに食欲抑制薬、脂質吸収阻害薬が使用されているがわが国でも治療が国内でも進められており、近い将来肥満症治療薬として使用できるようになると思われる。

治療薬への期待

静岡

去る九月七日に外来を休んで静岡市に講演に行ってきました。対象は静岡県の歯科医師会の皆さんです。たくさんのお患者がいても、静岡には当センターのような検査施設がなく、まったく治療ができないとのこと。他県に行くたびに、新潟県の先進性を誇りに思っています。

まだ新潟大学に在職しておりました頃、私の睡眠時無呼吸症候群の取り組みをNHKの「クローズアップ現代」という番組が取り上げてくれました。視聴率は何と17%、同番組の年間第二位だったそうです。放送後に全国から患者が殺到して、睡眠ポリグラフ検査の待ちが8カ月以上にもなっていました。

中に、在来線を乗り継いで静岡から来院された老夫婦がおりました。検査や治療に通うのはとても無理と諦めてお帰りになった姿がとても残念でした。(河野)

会員の声を募集中
「ぐっすりーぶ」へ
のご意見やご要望を
お寄せください。

メールでの連絡は
totoya3@po.next.ne.jp

誰でも会員

睡眠時無呼吸症候群やその予備軍の単純いびき症や上気道抵抗症候群でお悩みの方なら誰でも会員です。会報の「ぐっすりーぶ」は病院にて無料で配布します。郵送をご希望の方は切手を貼って宛名を書いた封筒をご用意ください。

編集後記



編集部の
捧 千晶
です。

皆様の健康を保つための
日課は何ですか？
体を動かしたり食事に気を
使ったり、何でも良いです。

私 は毎日を楽しく過ご
すようにしています。
小さなことでも健康に繋が
ると信じて心がけてみると
毎日が違って見えます。

Manu thanks to all our sponsors

この 歯科

歯科・口腔外科
河野美砂子
中央区西堀通5
025-226-6050

恩田 クリニック

心療内科・精神科
恩田 晃
柏崎市東本町1
0257-21-6788

古町心療 クリニック

心療内科・精神科
村竹辰之
中央区古町通5
025-224-7771

患者さんの Quality of Life の
向上がテイジン®の理念です。

オートセットCS

TEIJIN 東人ファーマ株式会社 〒100-8585 東京都千代田区千代田

医療機器専門メーカーとして、
さらなる発展を目指します。

フクダライフテック新築(株)
0120-159-303