

# むらいクリニック通信



## 認知症と閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）



日本では少子高齢化が進み 老年人口割合（65歳以上）は26.1%（2015年）です。高齢者におけるOSA有病率は13~31%、また認知症患者数も約462万人（2012年）高齢者（65歳以上）の約7人に1人と推定されます。

OSAと認知症の関連も報告されています。OSAは間歇的な低酸素や高二酸化炭素血症、頻回な覚醒反応により高血圧、心臓血管障害、脳卒中、糖尿病など、多くの疾患の発症に関連が報告されており、認知症もその一つになります。

重症OSA患者では、広範な認知機能の低下やMRI検査では海馬、左後側頭皮質、右上前回などの灰白質量の減少との関連が報告されています。約3か月間のCPAP治療により認知機能の改善と灰白質量が増加したという報告もあります。

CPAP使用者は、未治療者に比べて軽度認知障害の発症が約10年、アルツハイマー病の発症が約5年遅かったといわれます。

CPAPにより認知機能や脳の形態学的変化に改善がみられるということは、OSAの発症年齢にかかわらず早期に治療介入することが認知症予防の観点からも重要と思われま

最近の研究から睡眠不足や睡眠障害も認知症リスクを高めることが報告されています。良い睡眠をとるように心がけましょう。

睡眠の質を保つには

- 昼間、日光を浴びる習慣にする
- 長時間の昼寝をしない
- 寝る時間、起きる時間を一定にする
- 適度な運動をする（決まった時間で行い、寝る4時間前は激しい運動をしない）
- 夕方からは水分を取り過ぎない
- アルコール、カフェイン、ニコチンを取らない
- 部屋を眠りやすいような温度や明るさにする



参考文献 「睡眠と認知症予防」 宮崎総一郎 他  
「高齢者の睡眠を守る」 井上雄一

### ●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室



## むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel. 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>

# むらいクリニック通信



## 認知症と閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）



日本では少子高齢化が進み 老年人口割合（65歳以上）は26.1%（2015年）です。高齢者におけるOSA有病率は13~31%、また認知症患者数も約462万人（2012年）高齢者（65歳以上）の約7人に1人と推定されます。

OSAと認知症の関連も報告されています。OSAは間歇的な低酸素や高二酸化炭素血症、頻回な覚醒反応により高血圧、心臓血管障害、脳卒中、糖尿病など、多くの疾患の発症に関連が報告されており、認知症もその一つになります。

重症OSA患者では、広範な認知機能の低下やMRI検査では海馬、左後側頭皮質、右上前回などの灰白質量の減少との関連が報告されています。約3か月間のCPAP治療により認知機能の改善と灰白質量が増加したという報告もあります。

CPAP使用者は、未治療者に比べて軽度認知障害の発症が約10年、アルツハイマー病の発症が約5年遅かったといわれます。

CPAPにより認知機能や脳の形態学的変化に改善がみられるということは、OSAの発症年齢にかかわらず早期に治療介入することが認知症予防の観点からも重要と思われま

最近の研究から睡眠不足や睡眠障害も認知症リスクを高めることが報告されています。良い睡眠をとるように心がけましょう。

睡眠の質を保つには

- 昼間、日光を浴びる習慣にする
- 長時間の昼寝をしない
- 寝る時間、起きる時間を一定にする
- 適度な運動をする（決まった時間で行い、寝る4時間前は激しい運動をしない）
- 夕方からは水分を取り過ぎない
- アルコール、カフェイン、ニコチンを取らない
- 部屋を眠りやすいような温度や明るさにする



参考文献 「睡眠と認知症予防」 宮崎総一郎 他  
「高齢者の睡眠を守る」 井上雄一

### ●クリニックよりお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室



## むらいクリニック

〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel. 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel. 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>