

## いびき症 三兄弟⑧ 減量治療の巻

さて今回はシェーブアップこと減量治療が話題です。いびき症のなりやすさは、ひとそれぞれの顔の骨格にそもそもの原因(素因)があり、その素因の大きさによっていびき症が発病する体重が決まります。素因の小さい人はかなりの肥満でも発病しなかったり、素因の大きい人は、痩せていても発病することがあります。

いびき症三兄弟の無呼吸さんがうまくシェーブアップができなくて苦しんでおりますので、アドバイスをいただくためにお二人のゲストをお呼びしました。では、SR(エス・アールアカデミージャパン)の美人レポーターさん、ゲストのお二人にお話を伺って下さい。





実は私も  
無呼吸さんと同じく  
重症な無呼吸症  
だったんですよ。

終夜睡眠ポリグラフで診断を  
受けたときはショックで  
落ち込みましたね。

シーパップをつけてからは、  
追い討ちをかけるように  
妻との離婚話が出て、  
もう自分の人生は  
終わったと思いました。



ろくな嫁をもらわな  
かったんだな、  
可愛そうに。

普段はいい妻  
なんですがね、  
シーパップの音が  
プオープオーって  
夜中に鳴って  
いるでしょ、

妻は不眠から  
ノイローゼになって  
しまったんですよ。

そこで、シーパップを  
止められないかと  
先生に相談したところ、

それなら思い切って  
減量してみないかって  
痩身館の吉備志さんを  
紹介してくれましたよ。



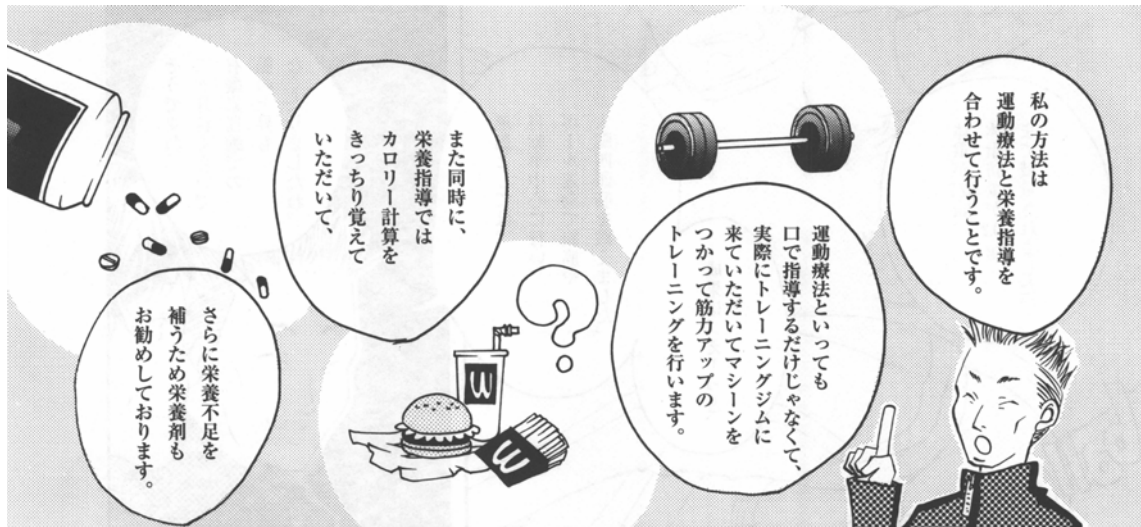
そうなんですか。

ところで、吉備志さんの  
減量法っていうのは  
どのような方法なんですか？



屋勢田さんは  
初めから意気込みが  
違いましたね。

何とか奥様のために  
シーパップをはずそうと、  
とても意欲的でした。



私の方法は  
運動療法と栄養指導を  
合わせて行うことです。

運動療法といっても  
口で指導するだけじゃなくて、  
実際にトレーニングジムに  
来ていただいてマシンの  
つかって筋力アップの  
トレーニングを行います。

また同時に、  
栄養指導では  
カロリー計算を  
きっちり覚えて  
いただいて、

さらに栄養不足を  
補うため栄養剤も  
お勧めしております。



屋勢田さんは  
最初から  
意欲的で、

一ヶ月目は自転車に  
よる有酸素運動を  
中心にご指導させて  
いただきました。



お恥ずかしながら、  
トレーニング前は、  
トレーニング前  
体重 102.4 kg、体格指数 (BMI)  
35.4、腹周囲 111.3 cm、体脂肪量  
37.5 kg、体脂肪率 36.6%という  
巨漢でした。



栄養指導では、  
毎日のカロリー計算と  
禁酒を守って  
いただきました。

結果は、体重で 5 kg 減、  
体脂肪量で 4.8 kg 減と  
筋肉量を殆んど変えずに  
減量できました。

苦痛はありません  
でした。

普段の運動不足が  
たたって、有酸素運動では  
すぐ脈が上がってしまい  
息苦しくなることがありましたが、  
だんだん平気になりました。



三ヶ月のトレーニングが  
終わってから直ぐに  
検査してもらったんですよ。

無呼吸数は  
一時間に85回という  
超重症だったんですが、  
なんと22回まで  
下がっていました。

お陰でシーバップの風も  
弱く静かになって  
妻も満足です。



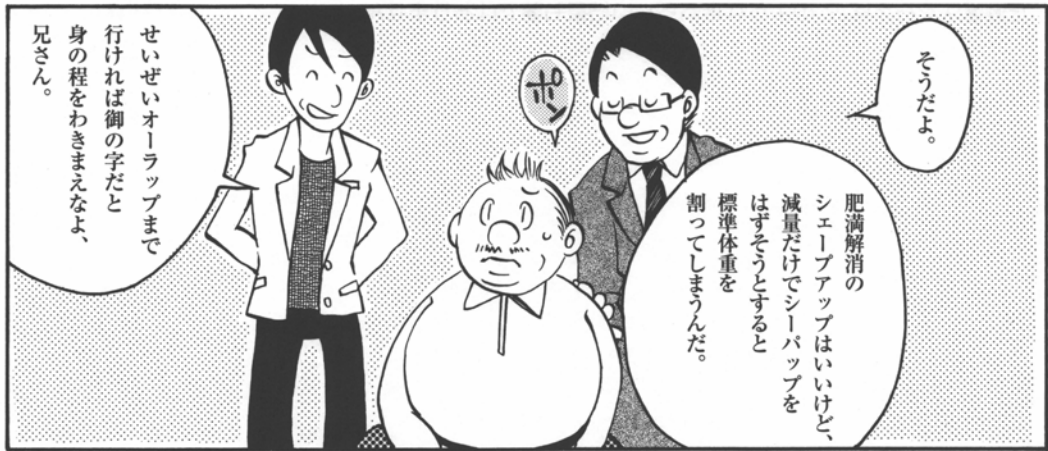
屋勢田さんは  
顎が頑丈だから  
骨格の素因が  
小さいんだよ。

僕達兄弟は顔の骨格が  
原因で正常体重でも  
発病する運命だっ  
ていうこと忘れるなよ。



もうここまで来れば  
シーバップを卒業  
できるまで  
頑張っ  
て見ます。

シーバップを卒業か、  
うらやましい限りだ。  
わしも減量しようかな。



そうだよ。

肥満解消の  
シェーブアップはいいけど、  
減量だけでシーバップを  
はずそうとすると  
標準体重を  
割ってしまうんだ。

せいぜいオーラップまで  
行ければ御の字だと  
身の程をわきまえなよ、  
兄さん。



読者の皆さんはお気づきと思いますが、屋勢田(痩せた)さんと吉備志(厳し)さんは実在人物ではありません。ただ、減量方法やその結果は実際の患者さんの実際の結果です。科学的な根拠を持った減量法を行えば、このような素晴らしい結果も夢ではありません。

## あとがき

駆け出しの頃、顎関節強直症という口の開かない病気の手術をした。頭蓋から下顎を切り離すと大きく口が開いて自由に噛めるようになった。しかしながら、術後のリハビリが終わる頃、突然に譫妄（せんもう）状態となった。手術後より、大きないびきをかき、体動も激しかった。友人の内科医と原因を探ったところ、睡眠時に呼吸障害があつて夜間一睡もしていないことが判明した。

これが、およそ十五年前に筆者が経験した初めての閉塞型睡眠時無呼吸症候群の症例である。当時は現在のような治療法はなく、ただただ経過を見守るしかなかった。ところが、その数ヶ月後に完治した。顎関節強直症が再発して再び口が開かなくなったからである。

以来、顔の骨格に注目することにした。肥満が原因と言われる閉塞型睡眠時無呼吸症候群が、体重とは無関係に、手術による顔面骨格の変化と伴に発症し、その変化が元に戻ることによって治癒することに興味を抱いたからである。

本書は、前述の第一症例から二千例病にまで至った筆者の経験を基に、閉塞型睡眠時無呼吸症候群という堅苦しい病気の診断法や治療法について医学書では珍しいコミックという手段でできるだけわかり易く書いてみた。この本が、患者様ばかりでなく医師、歯科医師、臨床検査技師など睡眠医療に携わる方々にも役立つことを願ってやまない。

平成十五年五月

河野 正己

## 河野 正己(こうの まさき) 略歴

長野県中野市生まれ  
県立長野高校卒  
新潟大学歯学部卒  
新潟大学大学院歯学研究科修了  
新潟大学歯学部附属病院第一口腔外科勤務(講師)  
日本歯科大学いびき診療センター勤務(診療科長)

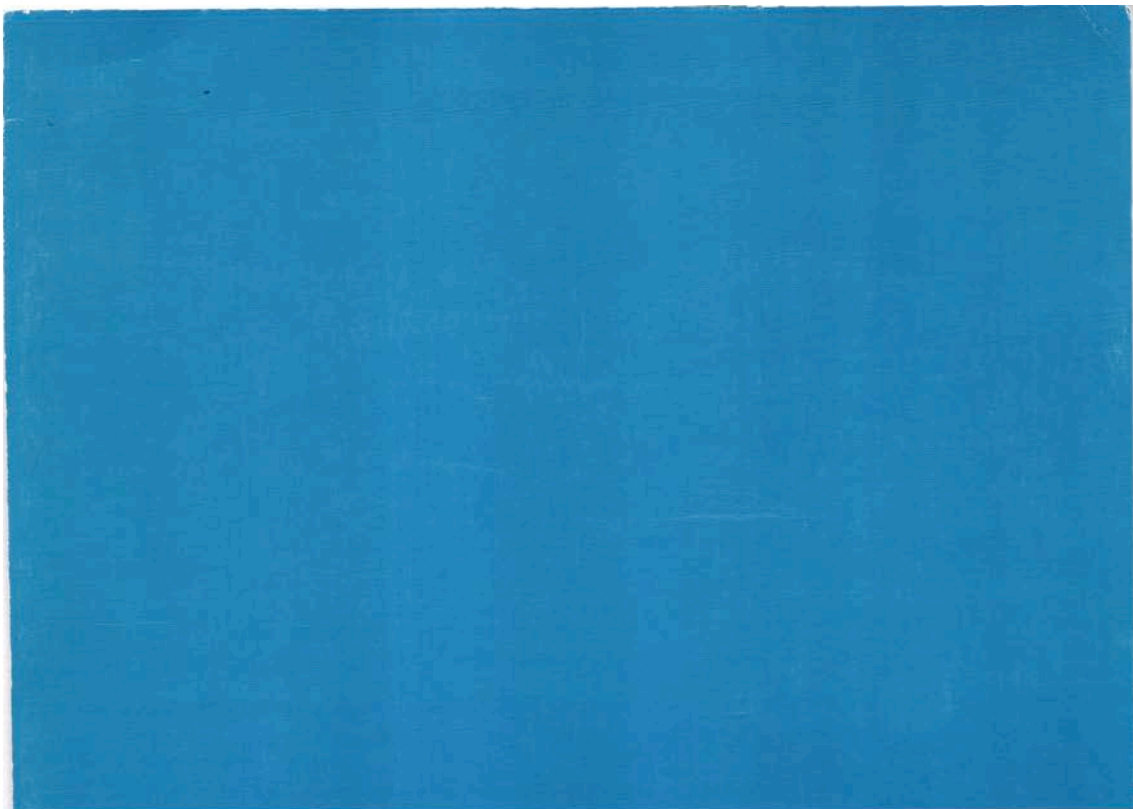
歯科医師  
歯学博士(新潟大学)  
日本口腔外科学会認定医  
日本歯科麻酔学会認定医  
日本睡眠学会認定歯科医師

## いびき症三兄弟

2003年6月1日初版第一刷発行

原作者 河野 正己

発行所 特定非営利活動法人(NPO) エス・アール アカデミージャパン  
〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-18-11 堀内三崎町ビル5F  
電話 03-3511-7971 FAX 03-3511-7972  
<http://www.sraj.jp>



発行 特定非営利活動法人 (NPO) エス・アール アカデミージャパン  
定価 本体600円+税