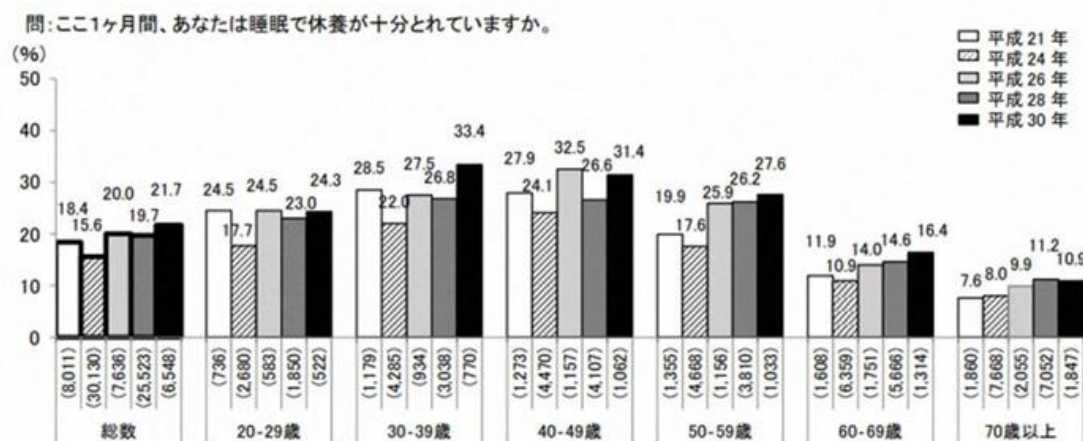


暑い夏がやってきました。皆様、寝苦しい夜をお過ごしではないでしょうか？ 主任部長は、自宅で飼っている金魚のためにリビングのクーラー2台を24時間フル稼働させております（笑）。睡眠による休養が十分とれないのは、何も暑さのせいばかりとは限りません。日本では、睡眠による休養がしっかりとれていない人の割合が年を追う毎に増えており、特に働き盛りの中壮年で顕著であると言われていています。きちんと睡眠が取れないと、翌日の仕事のパフォーマンスに影響します。社会全体で考えていかねばならない問題です。

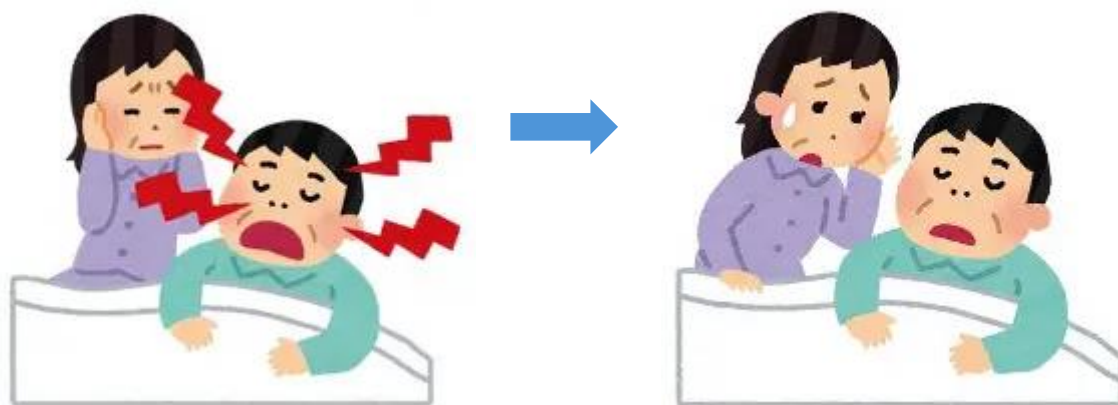
▽睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の年次比較  
(20歳以上、男女計、年齢階級別)



※「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者の割合

厚生労働省健康・生活衛生局健康課; 休養・睡眠領域資料 健康日本21 (第二次)  
最終評価の結果 <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001222160.pdf> より引用

近年、閉塞性睡眠時無呼吸症候群（Obstructive Sleep Apnea Syndrome, OSAS）という病気が原因で、睡眠による休養が十分に取れない人がいることが分かってきました。働き盛りのご主人が“あなた、夜中に凄いいびきかいて、息止まっているわよ”と奥さんに言われたら、OSASの検査を受けることを是非お勧めします。



OSASは睡眠中に何度も呼吸が止まることで眠りの質が悪くなります。そして、日中の眠気やからだの怠さなどの症状を引き起こし、社会生活に悪影響を及ぼします。また、血液中の酸素が欠乏することによって心臓・脳・血管に負担がかかり、脳卒中・狭心症・心筋梗塞などの重篤な合併症を来す危険が高まります。こんな恐ろしいOSASですが、気づかず見逃されていることが多いのが現状です。日本のOSAS

患者さんは約 500 万人とされていますが、そのうち適切に CPAP（持続陽圧呼吸療法）治療を受けているのはわずか 10%とされています。そして、肥満症は OSAS と深いつながりがあります。肥満が OSAS の原因の一つであり、OSAS を悪化させる要因でもあるんです。実際、体重を減らすことで OSAS が改善することも報告されています。そう、OSAS を良くするためには肥満症の治療に取り組み、体重を減らさなければいけません。肥満症の治療とは、食事・運動療法と生活習慣の改善、そして薬物療法です。 やっと、我らが糖尿病・内分泌内科医師とチーム医療スタッフの出番です！ 今回、ちょっと前振りが長かったですね・・・(笑)。



2026年5月、ゼップバウンド®（チルゼパチド）が、中等度以上の閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）を有する肥満症（ただし BMI $\geq$ 27kg/m<sup>2</sup>に限る）にも保険適応が拡大されることになりました。週1回の自己注射タイプのゼップバウンドですが、名前が違うだけで、肥満を合併した2型糖尿病治療薬であるマンジャロ®と中身は同じです（[糖尿病センターだより 23号 part2 参照](#)）。マンジャロによる糖尿病治療に精通している我々が呼吸器内科と協力して、今度はOSASを合併した肥満症の治療にも取り組みます。施設基準をクリアした市立ひらかた病院は、ゼップバウンド®を保険診療で取り扱います。新時代の幕開けです。乞うご期待ください！

