

# ペットの高齢化と介護

エルマーどうぶつ病院（練馬）

獣医師 佐野 春美

昨今、人の高齢化が取りざたされていますが、これは動物の世界でも同じです。野生動物は別として、人に飼われることにより、生活の質が高まり、獣医学の向上も相俟って、寿命が延びています。

私は普段、往診はお断わりしているのですが、（十分な診断と治療ができないため）寝たきりになったり、動かせなくなつた高齢犬に限っては、往診に伺うことにしています。往診に伺うと、部屋の真ん中に、私の布団の三倍はあろうかと思われるフカフカの布団に寝かされている老犬がいます。その時限りではないのは

匂いで分かります。これだけきれいに介護するのは、さすが大変であろうといつも頭がさがります。この、いたれりつくせりの介護は、どうも日本人の特徴のように思われるのです。それは、犬の飼いが外国と異なるからです。

外国では、犬を犬らしく犬として飼っているのに比べ、日本では我が子のように飼っているからです。そのため、外国では、飼い犬飼猫の最後は安楽死が多いと聞いています。日本では、我が子のような愛犬愛猫を安楽死、とは、よほどの理由がなくては決断で

きないため、老犬老猫介護となるわけです。そして、最後は親の死より悲しい（失礼）我が子（愛犬愛猫）の死、というわけです。だからと言って

我が子（愛犬愛猫）は愛しい。犬猫として扱えと言われても、今更無理な話で、私はそんな日本人が大好きです。介護の相談は、どうぞ獣医師になさ

ってください。床ずれ、恥ずかしくありません。一晚にして出来てしまうのです。うじがわくことだって、ちつとも珍しくないのです。ぜひ獣医師に相談して、少しでも辛くないようにしてあげてください。こういう仕事をしていると、中には理由もわからず突然亡くなってしまうことも度々経験します。さつきまで元気にごはんを食べていたのに、今朝いつもと変わらず「おはよう」ってシッポをふつてい

たのに…突然、愛犬愛猫を亡くす悲しみはどんなにつらいことでしょう。

以前テレビで癌患者の方が、「死ぬときは、一か月くらい介護してもらってから死にたいわ。」とおっしゃっていました。誰でもぼつくり死にたいものだと思いますので、大変驚きました。なんて思いやりのある方なのでしょう。

介護の時間は残される家族とお別れの時間なのです。ね。相手が犬や猫であっても、元気がだった頃にどれだけ沢山の愛をくれたか、ゆつくりと思ひ出しながら介護してあげたいですね。

私の愛犬はまだまだ元気ですが、毎朝白くなった瞳を見ながら、長生きしてね、と言ひ聞かせています。



ながた内科クリニック  
院長 永田 宏  
TEL041-369-0707

# 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、就寝中に何度も呼吸が止まってしまふ病気です。本人は、全く気付かずに生活している場合が多いのですが、日中の強い眠気やだるさ、起床時の頭痛といった症状が現れることもあります。なにによりこの病気が怖いのは、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる合併症を引き起こす危険性があることです。

## ●睡眠中に繰り返し返される無呼吸状態

睡眠時無呼吸症候群が原因で、睡眠時無呼吸の間は、酸素が体に入っていないために息苦しくなります。すると、脳が覚醒し、呼吸

吸をするように指令を出し、呼吸を再開します。就寝中にこれを何度も繰り返すために、熟睡できないことが昼間の眠気や疲労感、倦怠感などにつながります。睡眠時無呼吸症候群では、狭くなった気道を通るときに、のどを振動させるため、大きないびきを伴うのが特徴です。無呼吸になると、いびきは止まり、呼吸が再開すると、再びいびきをかき始めます。睡眠時無呼吸の9割以上がこのタイプで、閉塞性睡眠時無呼吸症候群と呼ばれています。このほかに、気道の閉塞を伴わない（いびきをかかない）中枢性睡眠時無呼吸症候群があり、心疾患や脳・神経疾患の患者さんに診られます。

## ●低酸素状態は高血圧や動脈硬化を招く

睡眠中は、副交感神経（休息するときには働く神経）が優位となり、心臓の働きは抑えられ、血圧も日中より低くなるのがふつうです。ところが、無呼吸が頻繁に起きて、体が低酸素状態になると、交感神経（活動するときには優位に働く神経）が活発になり、心拍数が増えたり、血管が収縮したりして、血圧が上昇します。その結果、心臓や血管に大きな負担をかけ、高血圧や動脈硬化を招きます。また、低酸素状態は糖の代謝を助けるインスリンの働きを低下させるとわかっており、糖尿病の発症にもかかわるとされています。高血圧や糖尿病は、動脈硬化を強く進め、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気の危険因子となります。

## ●成人の場合は肥満や加齢などが原因

患者さんの多くは子どもと中年以降の成人で、次のような原因があると、睡眠中に無呼吸を起こしやすくなります。

ことわざの意味

(表) えびを餌として鯛を釣ろうとすること  
(裏) わずかな元手で多大の利益を得ようとする虫のよいたくらみ (6)

★子どもの主な原因 扁桃（口

腔扁桃：いわゆる扁桃腺のこ  
と）やアデノイド（咽頭扁桃：

のどの奥の中央に垂れ下がっ  
た部分）の肥大

★成人の主な原因 ①太つてい  
て、あごや首に脂肪がついて  
いる、②加齢、③あごが小さ  
い（気道が狭い）、④扁桃肥大

成人ではメタボリックシンド

ロームや生活習慣病とのかかわ  
りが深く、欧米人の場合、睡眠  
時無呼吸症候群のほとんどが肥  
満のある人です。日本人はもと  
もと骨格的に気道が狭く、のど  
が閉塞しやすいため、肥満のな  
い睡眠時無呼吸症候群も見られ  
ますが、6割の患者さんは肥満  
を患っています。

また、加齢とともに、睡眠に  
よつてのどの周辺の筋肉が緩み  
やすくなり、気道の閉塞がしや  
すくなります。

性別では、圧倒的に男性に多  
いのですが、女性も閉経すると

増えてきます。女性ホルモンの  
ひとつである黄体ホルモン（ブ  
ロゲステロン）には、呼吸中枢  
を刺激して、気道を広げる作  
用があるのですが、閉経によ  
る女性ホルモンの減少で、そ  
の作用が弱くなるためといわ  
れています。

●自分では気づきにくい  
病気

睡眠時無呼吸症候群の患者さ  
んは約300万人以上いると推  
定されていますが、治療を受け  
ているのは、その1割程度とい  
われています。眠っている本人  
は自覚しにくく、家族から「い  
びきが大きい」「寝ているとき  
に息が止まる」といわれたり、  
旅行先などで同じ部屋の人から  
指摘されて、病院を訪れる人が  
大半です。

次のような症状があったら、  
一度、睡眠専門外来や耳鼻咽喉  
科、呼吸器内科などで相談して  
みましょう。

- ①睡眠中に呼吸が止まる
- ②睡眠中に大きいびきをかく
- ③睡眠中に息苦しきがある
- ④日中に強い眠気がある
- ⑤集中力の低下や倦怠感がある
- ⑥夜間トイレに何度も起きる
- ⑦朝起きたときに頭痛がする

診断では、まず簡易検査とし  
て、簡便な検査機器を自宅に持  
ち帰り、睡眠時に無呼吸や低呼  
吸、低酸素状態が起きているか  
どうかを調べます。簡易検査で  
こちらが認められれば、より正  
確な診断と重症度を判定するた  
めに、一晚入院して、睡眠中の  
心電図や脳波、呼吸状態などを  
測定する終夜睡眠ポリグラフ検  
査（PSG）という精密検査を  
行います。

●肥満があれば改善し  
重症度に応じて治療

肥満は、睡眠時無呼吸症候群  
の大きな要因ですので、食べ過  
ぎや運動不足など、肥満を招く

生活習慣を見直しましょう。軽  
度の睡眠時無呼吸であれば、減  
量と生活習慣の見直しで改善す  
ることもあります。軽度〜中等  
度の人は、肥満や生活習慣の改  
善に加えて、就寝時にマウスピ  
ース（口腔内装置）を装着して、  
睡眠中に気道が狭くなるのを防  
ぎます。重度の人には、CPAP  
（経鼻的持続陽圧呼吸）療法が  
有効です。これは、就寝すると  
きに鼻に専用のマスクを着け、  
寝ている間、小型の装置から空  
気を送って気道に圧（陽圧）を  
かけることよつて閉塞を防ぎ、  
無呼吸が起こらないようにする  
治療です。根気よく継続するこ  
とで、無呼吸による体への負担  
を軽減し、さまざまな合併症の  
発症を予防します。

無呼吸低呼吸指数（表）が1  
時間当たり20回以上の場合、  
健康保険が適用されます。扁桃  
肥大などが原因の場合では、手  
術で扁桃を切除することもあり  
ます。

ことわざの意味

(表) 太鼓は大きくたたけば大きく鳴り、小さくたたけば小さく鳴る  
(裏) 人を信頼すれば相手はそれに応えるだけのことをするが  
人を軽んずれば、こちらもまた軽んぜられる

睡眠時無呼吸症候群重症度の判定

無呼吸低呼吸指数（無呼吸、低呼吸が1時間当たりに起きる回数）によって、次のように判定されます。

- 5回以上、15回未満 → 軽 症
- 15回以上、30回未満 → 中等症
- 30回以上 → 重 症



アルコールは、睡眠中にどの筋肉を弛緩させ、眠りを浅くして無呼吸を誘発します。喫煙は、気道に炎症を起こします。いずれも気道を狭める原因になるので控えましょう。また、柔らかいものばかり食べている子どもは、あごが十分に発達せず、気道が狭くなつて、将来、睡眠時無呼吸症候群になる可能性が心配されますので、親は気をつけてあげましょう。

研 修

諸堂を拝観する折、

山門から受けた印象を詠みました。

仰<sup>ッ</sup>永平山門<sup>ヲ</sup>  
 千丈延延石磴<sup>ノ</sup>前<sup>ニ</sup>  
 永平<sup>ノ</sup>巖峻幾多年<sup>ノ</sup>  
 山中夕刻一鐘韻<sup>ヲ</sup>  
 遠隔<sup>テ</sup>法堂<sup>ヲ</sup>生<sup>ラ</sup>緑烟<sup>ヲ</sup>

徒弟 友部 康成



仏教伝道協会 第45回 実践布教研究会 於 曹洞宗大本山永平寺 平成27年6月10日～12日

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001  
 TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888  
 URL <http://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055  
 TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

NASA探査機「ニューホライズンズ」が9年半の旅の末、太陽系の最果ての冥王星にたどり着いたというニュースが流れた。遥かなる天体に思いを馳せるひとときである。

時節柄、風邪など引かれませぬよう、ご自愛お祈り申し上げます。

乙未葉月

慈 恵 秋季号 No.52

平成二十七年九月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一 府中市浅間町二十五十一

宗教法人慈恵院 編集部

〇四二一三六五七七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九  
 〇四二一三六一五二二