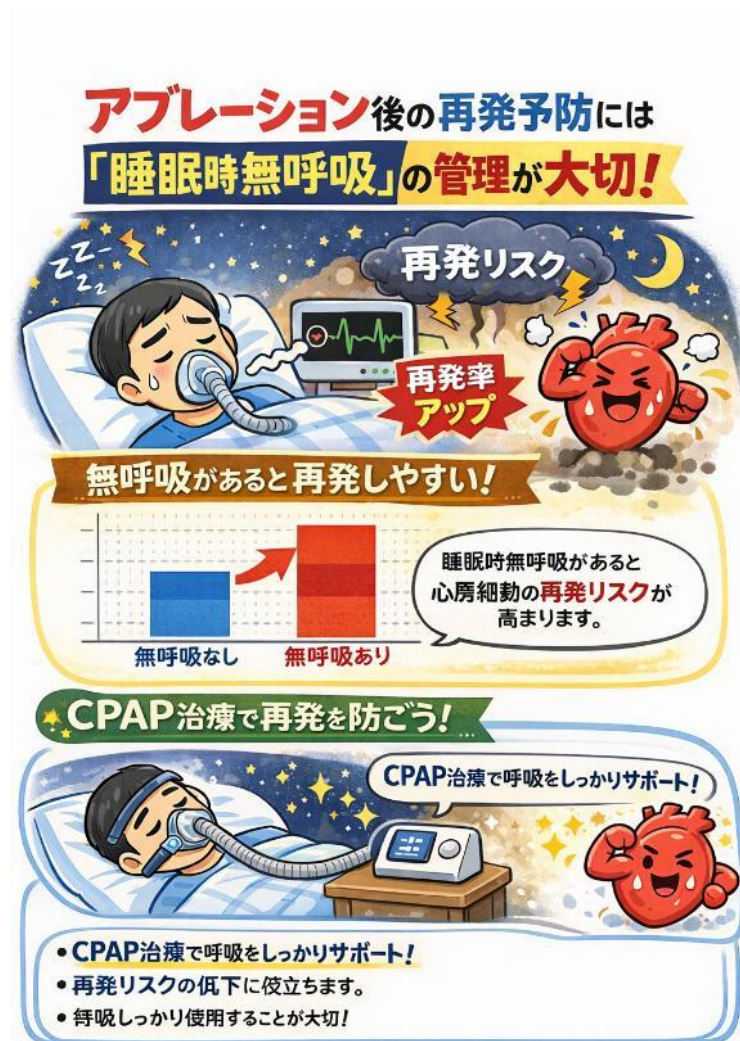


心房細動アブレーション後の再発を防ぐカギは「眠り」にあり！

アブレーション治療で心臓の電気系統を整えても、寝ている間に呼吸が止まってしまうと、心臓に大きな負担がかかり、再び心房細動が起きやすい環境（再発の芽）を作ってしまいます。



1. 無呼吸（SAS）があると再発率は 25%アップ

睡眠時無呼吸症候群(SAS)を合併していると、心臓の筋肉や神経のバランスが乱れるため、治療後の再発リスクが約 25%高まるという報告があります。せっかくの手術の効果が、無呼吸によって薄れてしまうのです。

2. CPAP(シーパップ)治療で再発リスクは半分以上に！

しかし、希望となるデータがあります。無呼吸の標準的な治療である「CPAP(経鼻的持続陽圧呼吸)」をしっかり行うことで、再発率を最大で 57%減少させることが可能です。

- ・ 再発を約 30～42%抑えるという具体的なデータもあります。
- ・ 長期(1 年以上)使い続けることで、数年先の再発もしっかりガードしてくれます。

3. 合言葉は「一晩 4 時間以上」

CPAP はただ装着すれば良いわけではありません。心臓への負担を減らすためには、**「一晩に 4 時間以上」**の使用が必要です。この時間を境に、再発防止の効果がはっきりと現れることが分かっています。

患者さんへ伝えたいまとめ

- ・ SAS は「隠れた再発犯」：アブレーション術前・術後には、必ず睡眠の検査を受けましょう。
- ・ CPAP は「心臓のサポーター」：CPAP は単にいびきを止めるだけでなく、アブレーションの効果を長持ちさせるための「心臓の治療」です。
- ・ 4 時間の継続が未来を守る：毎晩 4 時間以上使う習慣が、あなたの心臓を再発から守ります。

「自分も無呼吸があるかも？」と不安な方や、CPAP を続けていくコツを知りたい方は、いつでもお気軽にご相談ください。