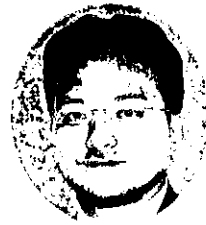


元気のトント

◁47▷



徳島大学病院呼吸器
膠原病内科

西岡 安彦

睡眠時無呼吸症候群

睡眠には、大脳の保守・修復、身体機能の回復、情報処理・記憶の固定などの役割があると言われています。十分な睡眠時間を取っているのになぜか昼間に眠い▽起床時に頭痛が重いつ頭痛が残り▽といった症状を感じたことありませんか。

もし普段から、いびきがうるさくと言われているようなら、睡眠時に呼吸が止まっているのか家族に確認していただく。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)という病気があります。睡眠中に呼吸が10秒以上停止した状態(無呼吸)が頻りに起こることによ

昼間に眠気集中力低下

り、昼間の眠気や集中力の低下とともに、長期的には心血管障害や脳卒中が起りやすくなる病気です。

SASは決して少ない病気ではありません。予備軍と考えられる習慣性いびき症の人は男性で25%、女性で5%ですが、SASと診断される患者は男性の4%、女性の3%とされています。全体の有病率を2%として計算した場合、徳島県にも約1万5千人の患者がいることとなります。

診断には、1泊2日の入院で行う終夜睡眠ポリソムノグラフィ(PSG)検査と、自宅に機材を持ち帰って自分で装着する簡易検査の二つがあります。これらの検査によって、夜の睡眠中に無呼吸が何回起こるか、どのような無呼吸が起こるかを診断します。1

糖尿病発症への関与も

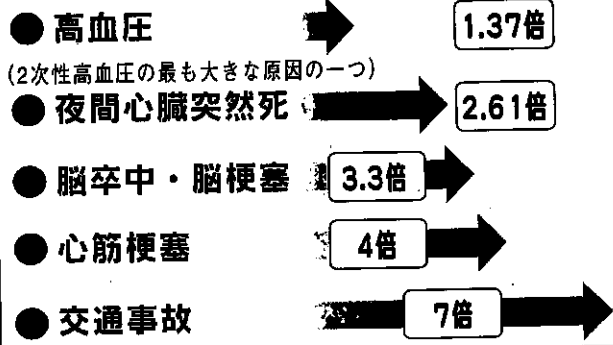
時間内に5回以上の無呼吸が見られた場合にSASと診断されます。

SASは「閉塞型」と「中枢型」に分けられ、「閉塞型」が大部分を占めます。「閉塞型」は喉の閉塞により無呼吸が起こるタイプで、「中枢型」は呼吸運動自体が止まるタイプです。肥満傾向の人、顎の小さい人、扁桃や舌の肥大している人は「閉塞型」になりやすく、心疾患や脳血管疾患のある人は「中枢型」を起しやすい傾向にあります。

SASの患者は、夜間に呼吸が止まることにより、間欠的に低酸素血症が起こり、交感神経の緊張や炎症反応を介して、高血圧や脳血管疾患が誘発されることが分かっています。高血圧ガイドラインには、SASは2次性高血圧の最も大きな原因の一つであることが記載されています。

また、昼間の眠気により作業効率が落ち、ミスや事故を起しやすくなります。

睡眠時無呼吸症候群患者の合併症発症率



(健常者との比較)

す。交通事故を起こす危険性は健常者の約7倍というデータもあります。最近の研究では、糖尿病の発症への関与も指摘されており、生活習慣病との関連でも重要な病気です。

治療には、CPAP(シーパップ)といわれる鼻マスクから気道に圧力を加えて空気を送り込み、気道の閉塞を防いで無呼吸をなくします。

日常生活においては、減量と禁煙が無呼吸の改善に重要です。いびきをかき、昼間に眠気を感じる人は、医療機関に相談して無呼吸の検査を受けられることをお勧めします。