#### 睡眠時無呼吸症候群の重症度 (1時間当たり)

5~15	軽症
15 ~ 30	中等度
30 以上	重症

15回以上から病気のリスクとの関係 性が上昇し、30回を超えると急激に 高まります

### 高血圧や糖尿病を招く ことも

### 何度も呼吸が止まる

いるのはわずか2割程度です。

している

心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患や糖

**柄などの発症にか** 

500万人

と推定されていますが

自分では気づきにくく潜在患者数は国内に約 吸症候群が原因かもしれません。この病気は

とはあり

## 睡眠時無呼吸症



# 呼吸が止まる

気です。 道がふさがり、 睡眠時無呼吸症候群は、 何度も呼吸が止まる病 睡眠中に気

時無呼吸症候群と診断されます。 が1時間に15回以上ある場合は、 る場合や、 があります。 多尿、日中の眠気や起床時の頭痛など 強い眠気などの自覚症状があ 自覚症状がなくても無呼吸 無呼吸が1時間に5回以

> 大きないびきが起こり、 気が通るために粘膜が震えガーゴーと と無呼吸が特徴で、 るとカッカッと無呼吸になってい るとわかります。 狭くなった気道を空 睡眠中、 そばに

て覚醒する方向に働くため、 く筋肉が緊張して呼吸が再開されます 無呼吸になると血液中の酸素濃度が 何度も無呼吸が起きると睡眠が分

睡眠時無呼吸症候群は大きないびき

すると脳がそれを検知し 気道を開

きないびきが始まります。 呼吸の再開とともに再び大 気道がふさが びき

大きないびきのあと、突然いびきが止まるので、

そばにいるとわかります

断されて深い睡眠 くなるのです。

23%が深睡眠ですが、

無呼吸の

通常では睡眠時間の

(深睡眠)

ができな

睡眠・呼吸障害センター

### 葛西 隆敏 先生

### (かさい・たかとし)

#### ●略歴

1998年、順天堂大学医学部卒業。2006年、 同大学大学院医学研究科修了。同大学医学部 循環器内科助教、国家公務員共済組合連合会 虎の門病院睡眠センター医員、カナダトロン 卜大学睡眠医学科研究員、順天堂大学大学院 大学大学院医学研究科心血管睡眠呼吸医学講 座准教授を経て、2018年より現職。日本内 科学会総合内科専門医、日本循環器学会循環 器専門医、日本睡眠学会認定医

# b

主な症状は、 いびき、 夜間の頻尿、

災害を起こす原因にもなります。 効率の低下や居眠り運転事故など労働 を伴わないタイプの睡眠時無呼吸症候 なお、 いびきをかかない気道の閉塞



高い人ほど発症リスクが高まることが 尿病とも密接な関係があり、 睡眠時無呼吸症候群は、高血圧、 心筋梗塞などの循環器疾患や糖 重症度が

され、交感神経が活性化して心臓や血 が何度も起こると、 休息状態となります。 心臓の動きが抑えられて血圧も下がり するときに働く) が優位に働くため、 酸素不足が繰り返 ところが無呼吸

交感神経が活性化して血圧が高 睡眠時無呼吸症候群の人は、 昼も夜も自律神経の緊張状態 日 い場合 中も

> 発する可能性が高まります。 が続くため、 る心臓への負荷が増大し、

は深睡眠が0%というケースもありま

そのため、

日中の眠気が強く作業

尿病の発症リスクを高めます。 交感神経の活性化は、 化が促進されやすくなります。 れるため、 インスリンの働きを阻害するため、

すことになってしまうのです。 かえってさまざまな合併症を引き起こ

# | 骨格と肥満と加齢

報告されています。

睡眠中はふつう、

副交感神経

骨格と肉づきのバランスが取れなくなっ による筋肉のゆるみが重なったりする れに舌や喉に脂肪が蓄積したり、 るむと気道が狭くなる傾向にあり、 てくると特に起こりやすくなります。 日本人はもともと顎が小さく舌のお ①顎の大きさ、 睡眠中に筋肉がゆ ②肥満、 ③加齢で、

血圧や心拍数の上昇によ 整脈を誘

と無呼吸につながるのです

睡眠時無呼吸症候群は、

太り気味の

本来は体を休めるはずの睡眠が したことが長期間放置されて 著しい低酸素状態が繰り返さ 血管に悪影響を与え動脈硬 糖の代謝を促す さらに

だった女性も少なくありません。

慢性的な疲れが取れず更年期のせいだ

閉経する50代から多くなります

ホルモンの作用により、

若い人には少

60代です。

女性は呼吸を維持する女性

代後半から40代で増え、

ピー

· クは 50

男性は筋肉が落ちて脂肪に変わる30

しやすくなります。

加齢に伴

い女性もやせている人も発症

中年男性の病気と思われがちですが

と思っていたら睡眠時の無呼吸が原因

# 検査を受けてみよう特徴的な症状があれ

自分ではわかりにくい病気のため、

睡眠時無呼吸症候群の原因となるの

状があれば睡眠専門医、 循環器内科医、呼吸器内科医などに相 寝ているときの様子を家族や友人など 談してください に尋ねてみましょう。 睡眠中に大きないびきをかく 左記のような症 耳鼻咽喉科医

25 こまど No.58 (2018.12)

睡眠中に何度も呼吸が止まる

寝入りばなによくいびきが聞こえる

### 子どもの無呼吸は まず耳鼻科へ

子どもは基本的に無呼吸にはなり にくく、無呼吸が1時間に1回あっ ただけでも睡眠時無呼吸症候群と診 断されます。多くは扁桃腺肥大が気 道閉塞を起こす要因になっています が、扁桃腺は自然退縮するために子 どもの無呼吸は一時的なことが多く、 経過観察でよいことも少なくありま せん。

ただし、大人並みにいびきがひど い、日中によく居眠りをする場合は、 成長ホルモンの分泌がうまくいかな くなって成長や学習に影響すること もあるため、大人が注意して見守る ことが必要です。鼻に問 題がある場合も多いので、 まずは行き慣れた耳鼻咽 喉科医に相談してみま しょう。

### 疑わしい症状があったら 検査を受けよう

関係するホル 多尿にも注意してくださ 促 ている可能性があります。 こえる場合は、 集中 進されている場合もあります。 寝入りばなによく自分の H 中に強 力が低下しイライラする 11 モンの影響で尿 眠気を感じる 無呼吸が繰り いびき 夜 0) 無 間 返 生 し起き 呼 0) が 成 吸 頻

が 尿

スム また、 床 上 無呼吸により二 一時に 一がり、 1 頭 ズに 睡 痛を訴える人も 眠 脳 時無呼 0 血管 かな 酸化炭素の 妼 0 いことが原因 症 収 縮拡張 候群 います。 は重症 Ĺ 中濃度 0) 調整 度

起

が が

> 検査 7 オキシ きの大きさではなく、 を調べることが大切です いるかどうかを調べます。 いる頻度です。 で睡眠: 0) 重要なのは無呼吸 機械 メ 1 時に無呼吸や低呼吸 ター (メモ 病院でレン IJ まずは自宅で簡易的 ー機能付きパ 無 呼吸が起こ の長さや 25 ~° 夕 が ĺ 1 さ ジ ル 起 上 び ス

聞

起 夜

間

0

頻

尿多

に床時に

頭痛がする

を行 で終夜 などを測定します。 その結果を踏まえ、 (睡眠ポリグラフ検 正確な睡眠 0) 1泊2日 状態や呼吸 査  $\widehat{P}$ 0) S G 状

慣

の見直

しをしてください

そして歯科医でマウスピ

1

ス

 $\Box$ 

腔



### 減量 重 症度に応じた治療 が最 も大切

に装着して睡眠

時

0

上

気道

の閉塞を予

内装置)

をつくってもらい

寝るとき

防

しましょう。

中等度

(

重

症

C

Р

Ā P

**シ**ト

パ

ツ

プ

持続気道

減量を心がけましょう。 の場合は症状を軽くするために、 ために最も大切なのは減量です。 する場合があります。 と生活習慣の見直しで正常域まで改 の場合は心疾患の発生を防ぐためにも 腄 眠 時 無呼吸 症候群を根本的に治 軽 症では 1減量 軽 重 症 症 す

用

のマスクを装着し、

定の圧で空気

0

閉

塞を防ぎ、

無

圧

療法が有効です。

腄

眠

時に鼻に専

軽症~中等度

横向きで寝る癖をつけ、 症状 がなければ経過観 察をしますが 減量や生活習

気になる

症状

があ

る場合は

度受診

生

が

変

わ

つ

たという人も

いますの

腄

眠時

無呼吸症

候群

0)

治

療をして人

てみてください

吸を予防します。 を送ることで気道

日常生活で心がける 5 つのポイント 横向きで寝る よく歩いて減量する

- ・アルコールを控える
- ・睡眠薬を控える(使用する場合は、作用 時間が短く筋弛緩作用のないものにしま
- 減塩する

一般的にアルコールや睡眠薬は筋肉が弛 緩するので控えましょう。座りがちの生活 をしている人は無呼吸になりやすいという 報告があります。減量のためにも歩く習慣 をつけるとよいでしょう。減塩指導により 無呼吸の数値の改善が認められています。 減塩も心がけましょう。