

大森薬局かわら版

いびきが気になる、日中の強い眠気、その症状

睡眠時無呼吸症候群かも？

「いつもいびきをかいている」あるいは「睡眠中に呼吸が止まっている」と家族に指摘されたことはありませんか？自分ではちゃんと眠たつもりなのに昼間に激しい眠気に襲われたり、疲労感が現れたりする。もしかしたらそれは睡眠時無呼吸症候群かもしれません。



睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中に繰り返し呼吸が停止する病気で、多くの場合はいびきを伴います。

サイクルとして、眠り出すと呼吸が止まる→血液中の酸素濃度が低下→覚醒して再び呼吸
これを一晩中繰り返すため、深い睡眠が全くとれなくなり、日中に強い眠気が出現します。
睡眠時の呼吸検査での診断基準は 10 秒以上の呼吸停止が 1 時間当たり 5 回以上で
1 晩(7 時間睡眠)の間で 30 回以上起こる です。

男性に多くみられますが、女性も更年期以降、女性ホルモンの低下によって増加します。
また以下のような弊害もあります。

- ・無呼吸による酸素濃度低下により心臓の働きが強まり、高血圧となったり、動脈硬化も進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。
- ・睡眠不足によるストレスにより、血糖値やコレステロール値が高くなり、さまざまな生活習慣病やメタボリック・シンドロームが引き起こされます。

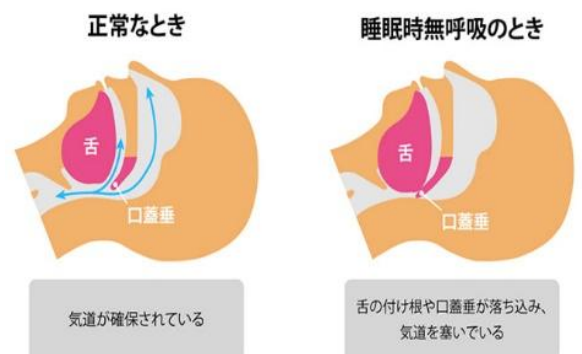
10 秒以上の呼吸停止が 1 時間当たり 20 回以上出現するような中等症・重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると、心筋梗塞・脳梗塞・生活習慣病・眠気による事故などを引き起こし、死亡率が非常に高くなるため、すぐに治療が必要です。

睡眠時無呼吸症候群が起きるメカニズム

空気の通り道である上気道が狭くなるのが原因で、首周りの脂肪沈着が多いと上気道は狭くなりやすく、肥満は睡眠時無呼吸症候群と深く関係しています。

この他に以下のようなことが原因となります。

- ・扁桃肥大、舌が大きいこと、鼻炎・鼻中隔湾曲症
- ・あごの後退やあごが小さい
- ・加齢、男性、寝酒、喫煙など



裏面に続く

睡眠時無呼吸症候群の主な治療

生活を改善する

上気道の狭窄・閉塞の原因を取り除くために
肥満があれば減量すること、飲酒量を減らす、禁煙、
口呼吸から鼻呼吸にする、横向きで寝る
などを行います。
また、睡眠薬などで、筋肉が弛緩して起こることもあるので
睡眠薬の使用も考慮します。



CPAP(持続陽圧呼吸療法)



CPAP とは、機械で圧力をかけた空気を鼻から気道(空気の通り道)に
送り、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法のこと。
ベッドのそばに、一定の圧力で空気を送り続ける機械を置きながら、
鼻にあてるマスクを装着し、チューブを通して空気が流れ続けることで、
睡眠中の気道の閉塞を防ぎます。

マウスピースの着用

マウスピースを着用することにより顎を前に移動させ、喉の奥に舌が落ち込むことを防いで
気道を確保します。

睡眠時無呼吸症候群をセルフチェック

今何も症状がないと思っても、将来的なリスクを知っておくことが重要です。
以下のセルフチェックでご自身の状態を確認してみましょう。

*もともと肥満がある	*寝ている間に汗をかきやすい
*高血圧・糖尿病・腎臓病などの持病をもっている	*朝、十分に眠れたと感じない
*脳卒中や不整脈の病気の既往歴がある	*夜中に 2 回以上トイレに行く
*睡眠中に週 3 回以上いびきをかきやすい	*窒息感を伴って夜中に目が覚める
*睡眠中に呼吸が止まると家族から指摘される	*夜中に 3 回以上目が覚める
*日中に過度に眠いと感じる	*朝、頭痛を感じやすい
*睡眠中に体を動かすことが多い	*集中力が低下していると感じる
*全身がだるいと感じやすい	*途中で目が覚めることが多い

これらの項目に 4 つ以上該当する場合、睡眠時無呼吸症候群である可能性が高いので、
かかりつけの医師に相談してみましょう。ただし、ガイドラインで記載されている通り、質問
だけで診断できるわけではないので注意してください。

また、「窒息感を伴う夜間の覚醒がある」場合は、項目数にかかわらず睡眠時無呼吸症候群の
可能性が高いので受診しましょう。

睡眠時無呼吸症候群は年齢を問わず、様々な世代で見られる病気ですので、
ぜひセルフチェックをしてみてください。