

市民病院だより

睡眠時

無呼吸症候群について

内科 徳島恵美子

睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に10秒以上の呼吸の停止、すなわち無呼吸が5回以上繰り返される病気で、主にいびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛等の症状があります。

また、生活習慣病と密接に関係しており、放置すると生命に危険が及ぶこともあります。さらに昼間の眠気は交通事故を起こす危険性もあり、早期に適切な治療をすることを勧めます。

●原因・症状

上気道（空気の通り道）が閉塞することにより起こります。この場合を閉塞型睡眠時無呼吸症候群と言います。閉塞の原因はあごや首に脂肪が付いて太っている、扁桃肥大、アデノイド、気道へ舌が落ち込む、舌が大きい等が挙げられます。また欧米の患者さんは肥満の方がほとんどですが、日本人

では顎が小さいために気道が塞がれやすく、痩せていても睡眠時に無呼吸になる方もいます。

睡眠時無呼吸症候群になると、十分に眠れないことが原因となつて様々な症状が現れるようになります。あなたは次のような症状に心当たりはありませんか。

1. ほとんど毎晩いびきをかく
2. 睡眠中に息が止まると家族や周囲の人に言われる
3. 息が苦しくて目が覚める
4. 日中に眠気が強く、目を覚ましていないのがつらい
5. 何度も目を覚まし、トイレに行く
6. 記憶力や集中力が低下する
7. 寝汗をかくことが多い

●合併症

頻繁に起こる無呼吸により、血液中の酸素の低下、中途覚醒による睡眠の質の低下により多くの生活習慣病の合併症を引き起こすことが明らかになってきています。高血圧は健康な人の1.4倍、夜間心臓突然死は2.6倍、脳卒中、脳梗塞

は3.3倍、居眠りによる交通事故は約7倍リスクが高くなると報告されています。

●検査

検査については夜間の睡眠中に行う必要があります。眠る前にセンサーを装着し、その後就寝します。センサーを装着し実施するた

め、痛みは全くありません。パルスオキシメーター検査は血液中の酸素濃度を測定し、無呼吸により起こる酸素の低下状態を診断します。携帯型モニター検査は血液の中の酸素、呼吸の状態を測定し、無呼吸の程度、酸素の低下状態を診断します。この2つの検査は自宅で検査が可能です。

ポリソムノグラフィ検査は脳波、筋電図、心電図、呼吸、血液中の酸素等を測定し、一晩の入院が必要ですが、無呼吸の程度、酸素の低下状態、睡眠の質、不整脈の有無等について診断します。

●治療

生活習慣の改善（アルコール摂取を控える、禁煙）、睡眠中の体位を変える（横向きに寝る、枕の高さを調節する）等があります。これらはいびき対策にもなります。肥満の場合はライフスタイルの改

善、運動・食事療法による減量が重要です。重症の場合、CPAP（シーパップ）治療（睡眠中に鼻マスクを装着し圧を加えた空気を送り込み、上気道の閉塞を軽減させることで呼吸状態を安定させる治療）を行います。軽症の場合は、口腔内装着（マウスピース）による治療の他、手術による治療を考慮することもあります。

いびきや昼間の眠気でお困りの方は睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。まずは簡単な検査で診断が可能ですので、ぜひ医療機関にご相談ください。

産婦人科からの

お知らせ

都合により、当面、産婦人科の診療が出来ない日がありますので、来院される際には事前にお問合せください。
皆様には多大なご迷惑をお掛けしますが、何卒よろしくお願ひ申しあげます。

時間外受診をされる方へ

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。
【問合せ】小城市民病院 ☎73-2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>