

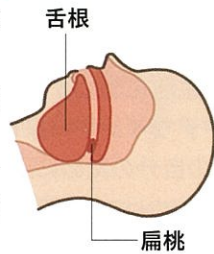
睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠中に繰り返し息が止まり、その結果、日中の眠気などの症状が起きる病気です。10秒以上呼吸が止まることを無呼吸といい、無呼吸がひと晩(7時間)の睡眠で30回以上あるか、1時間あたり5回以上ある状態を睡眠時無呼吸症候群といいます。

どうして息が止まるの？

睡眠時無呼吸症候群のほとんどは、肥満などで空気の通り道である気道が狭くなったり、ふさがったりすることが原因です。男性は太ると上半身に脂肪がつきやすいため、女性の2~3倍なりやすいといわれています。また、閉経後の女性はホルモンの分泌の変化で首まわりに脂肪がついたり、筋肉がゆるんだりして気道が狭くなりやすいため、男性と同じくらい発症しやすくなります。

気道が狭くなる主な原因

肥満	首・のどの周りに脂肪がついて気道が圧迫される	
扁桃の肥大	扁桃が大きい人は、内側に扁桃が押し出されて気道が狭くなる	
あごが小さい	睡眠中は舌の根本がのどに落ち込みやすい。特にあごが小さい人は気道が狭く、舌の落ち込みが気道を狭くする原因になる	

■放っておくとどうなるの？

無呼吸と呼吸の再開が繰り返されると血圧が変動しやすく、心臓や血管に負担がかかります。そのため不整脈や心筋梗塞、脳卒中のリスクが高くなり、最悪の場合、突然死を招くこともあります。また日中の眠気は、居眠りや集中力の低下による事故の原因になります。CPAPによる治療が有効なので、早めの受診がポイントになります。



こんな人は要注意！

- 就寝中**
 - いびきが大きい、いびきが止まっていたと家族などに指摘されたことがある
 - 息苦しさを覚える
 - 何度も目がさめる
 - 寝相が悪い、寝汗をかく
- 起床時**
 - 頭が痛い、ズキズキする
 - 口が渴いている
 - 熟睡感がない
- 日中**
 - 強い眠気を感じる
 - いつもだるさや疲労感がある

気になる症状がある方は

睡眠外来・呼吸器内科の受診をおすすめ

一人暮らしなどで無呼吸かわからない場合は、睡眠アプリなどを使うのもひとつの手です。睡眠時間や眠りの深さ、いびきの音などを記録できます。

健診結果もチェック！

血圧 140/90mmHg以上
BMI 25以上

高血圧の人、またはBMIが25以上ある人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなります。

検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

簡易検査・精密検査

まずは自宅での就寝時にパルスオキシメータなどの機器をつけ、血液中の酸素飽和度を調べる簡易検査を行います。その結果に応じて、1泊入院して精密検査(終夜睡眠ポリグラフ検査)を行い、脳波や眠りの質を詳しく調べて診断します。



※重症度によって検査の流れが異なる場合があります。

CPAPなどによる治療

軽度の場合はマウスピースで就寝時の気道を広げますが、中等症以上ではCPAPを使って圧力をかけた空気を鼻から送り込み、気道が狭くなるのを防ぎます。体質的に気道が狭い人は手術を行う場合もあります。



※CPAPの自己負担は月4,000円程度。

生活習慣の改善

肥満が原因の人は、あわせて生活習慣を見直し、減量します。就寝前のお酒は筋肉をゆるめ、気道を狭くするので控えましょう。また、タバコも睡眠時無呼吸症候群のリスクを高めるといわれています。ぜひ禁煙を。



わたしが 病気を受け入れた話



監修 久留米大学理事長・学長 日本睡眠学会理事長 内村 直尚

睡眠時無呼吸症候群

体調がすぐれなくても、治療が必要な病気だとは思いたくないもの。しかし早期に受診すれば、病気の進行を食い止め、いつもの生活を守ることにつながります。病気を受け入れ、治療に踏み出した人のお話をきいてみました。



中村 太二さん(仮名)50歳
お酒が大好きなパワフル営業マン
学生時代はスポーツをしていた

ある夜、あなたとちよっとこれ見て

息が1分近く止まってる...！

ぐっすり眠れない原因はこれだ！

あなた、もう呼吸が止まっても動画を撮って見たらいいから

心配だから病院に行ってよ

ガッガッ！

遅い...！昨日も接待で遅かったからかな？

まっまっ一杯

社会人になってからは運動不足で30代始めました

寝てる間に息が止まってるらしいんだ

かみさんが撮った動画をみて病院に行く気になったよ

翌日...

僕の症状と同じだ！いいクリニックを紹介するよ

いい治療法があるんだ

さっそく受診していまは毎日就寝時にCPAPという機器を使っています

日中の眠気やいびきが改善しました

スッキリ

CPAP...空気を送り続けることで気道を開き、無呼吸を防ぐ装置

肥満が原因だったので生活習慣も直しました

これなんですか？

スープは半分残す！

Walking!

リタイア後は妻と旅行するのが楽しみです元気でいたいですね

※症状・治療の経過等には個人差があります。