

●大事な体のコトを考える●

日々の健康医学講座



今号担当
今井内科胃腸科クリニック院長
今井 英人

第630回

身に覚えのある人はいませんか？ 睡眠時無呼吸症候群について

強度のいびきと睡眠中の呼吸停止、日中の過度の眠気などが代表的な症状です。

2003年2月に山陽新幹線の運転士が居眠りをして、列車が停止位置から外れて停車した事故がありました。その原因は運転士が睡眠時無呼吸症候群だったためでした。睡眠時無呼吸症候群という病気がマスキミで取り上げられ、一般に知られるきっかけになったのは、このときの報道だと言われています。

一般に睡眠時無呼吸症候群という場合は、睡眠中に息の通り道である気道が閉塞することによって呼吸が止まる、閉塞型睡眠時無呼吸症候群を指します。今回はこの閉塞型睡眠時無呼吸症候群についてご説明します。

●いびきが大きい人は注意を

睡眠時無呼吸症候群とは、簡単に言えば睡眠中に呼吸が止まってしまいう状態のことを言いますが、正式には、日中の過眠やいびき・不眠などの症状を伴い、1時間に5回以上の呼吸停止もしくは低下を認めるものと定義されます。実際の患者数は人口の5%くらいと考えられていますので、およそ600万人ということ

になります。

強度ないびきと睡眠中の呼吸停止、日中の過度の眠気はこの病気の代表的な症状ですが、この他に起床時の頭痛や性欲低下、夜間の中途覚醒や夜間頻尿なども出現することがあります。また、睡眠時無呼吸症候群は肥満の人に起こりやすく、高血圧を起しやすいため、これらが当てはまる人は要注意と言えます。

睡眠時無呼吸が疑われたときには、自宅でも行うことができる簡易式の検査で調べることもありますが、確定診断のためには、終夜睡眠ポリグラフという検査を行います。原則的に入院での検査になりますので簡単ではありませんが、睡眠中の呼吸停止もしくは低下の回数が多い場合には、高血圧や突然死の確率が高くなることから分かっており、しっかりと診断と治療を行うことが重要です。

●治療法について

呼吸障害の程度が強い場合には、経鼻的持続気道陽圧療法という治療を行います。これは、眠るときに鼻マスクを装着し、睡眠中に呼吸が止まると鼻マスクにつながった機械から自動的に空気が送られてきて、呼吸を継続できるようにするものです。これによって良好な睡眠が取れるよ

うになり、昼間も快適に過ごすことが可能となります。基準を満たせば機械の費用も含め、保険が適応されます。他の治療としては、肥満の人は減量することも重要な治療となります。また、歯科的にマウスピースなどを装着したり、耳鼻科的に手術を行ったりもします。

※

いずれにしても、睡眠時無呼吸専門外来での専門的な検査と診断が重要となります。自分が睡眠時無呼吸症候群ではないかと心配な方がいらっしやいましたら、一度お近くの内科医師にご相談してみてください。



●内科●胃腸科●小児科●老人科●人間ドック併設

医療法人

今井内科胃腸科クリニック

院長 今井 英人

〒465-0097 名古屋市名東区平和が丘5丁目27番地
TEL&FAX 052-771-3322(代)

