

ほのか診察室

HONOKA Consultation room

シリーズ

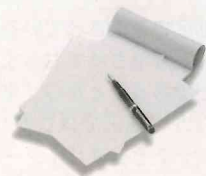
第95話

睡眠時無呼吸症候群

〜人生の3分の1の送り方〜



市民病院
総合診療科医長
玉腰 淳子
監修



睡眠 眠は身体や脳の疲れを癒すために大切です。しかし、その睡眠中に呼吸が止まってしまう現象を「睡眠時無呼吸症候群」と言います。睡眠時無呼吸症候群には2種類あります。上気道のごく狭くなる「閉塞性」と、脳からの信号が一時的になくなり呼吸運動そのものが停止する「中枢性」があります。このうち、睡眠時無呼吸症候群のほとんど、9割程度が閉塞性によるものです。

閉塞性睡眠時無呼吸症候群

閉塞性の睡眠時無呼吸症候群が起るメカニズムは、先述した通り上気道が塞がってしまうことにあります。私たちは寝るとき、仰向けの時間が長いです。仰向けで寝ているときは重力の影響で舌が喉の方へ落ち込みます。通常であればこの程度は舌の動きで気道を塞いでしまうことはないのですが、肥満の方で喉に脂肪が多い方や、もともと気道自体が狭い方などはこの舌の動きで気道が

狭くなり、呼吸の妨げになるので、このように呼吸が妨げられているときの一番のサインは「いびき」です。狭い喉に無理やり空気を通した時に発する音がいびきです。

ただし、いびきをかいているからといって、必ず睡眠時無呼吸症候群であるとは限りません。睡眠時無呼吸症候群の定義は、無呼吸の状態が1晩の睡眠中(約7時間)に30回以上、または、1時間当たり5回以上起ることとされています。そのため、いびきの間に呼吸が止まる、いびきが止まった後、大きな呼吸とともに再びいびきをかき始めるといった症状が現れます。寝ている間のことですので、なかなか自覚できるものではありません。家族などの指摘以外にも、日中強い眠気がある、集中力が続かない、疲労感が続くといった症状がある方は注意が必要です。

さまざまなリスク

寝ているときの症状であるため、大した病気ではないと考える方もいるかもしれませんが、しかし、日中の強い眠気、集中力の欠如は社会生活に影響が現れてきます。とくに、交通事故の頻発は大きな問題です。

また、睡眠中に呼吸停止が繰り返されることで、身体の中の酸素が減っていきます。その酸素不足を補おうと、身体は心拍数を上げます。すると、寝ている間中、脳や身体に大きな負担をかけていることになるのです。その結果、高血圧、脳卒中、心筋梗塞といったリスクが増すとされています。

睡眠は人生の約3分の1を占める大事な時間ですので、送り方には注意を払う必要があります。気になる症状がありましたら、呼吸器内科のある医療機関を受診されることをお勧めします。

