

## 大きないびき、昼間の居眠り要注意

### —睡眠時無呼吸症候群について— すいみんじむこきゅうしょうこうぐん

平成 27 年 4 月放送

宇野 敏行

睡眠を妨げる要因の一つとして最近注目されている病気に、睡眠時無呼吸症候群があります。睡眠時無呼吸症候群にかかると、十分眠れないことが原因となって、さまざま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？寝ているときに大きないびきをかく、息が止まる、息が苦しくて目が覚める、何度も目を覚ましてトイレに行く、日中しばしば居眠りをする、集中力が低下する、体を動かすと息が切れる。これらは、いずれも睡眠時無呼吸症候群によく見られる症状です。今日は、この睡眠時無呼吸症候群についてお話しします。



呼吸が 10 秒以上止まっていることを無呼吸状態といい、睡眠中にこの状態が 7 時間に 30 回以上、あるいは 1 時間あたり 5 回以上あると睡眠時無呼吸症候群と診断されます。ただし、実際に治療が必要になるのは、無呼吸が 1 時間あたり 30～40 回以上起こる場合です。

睡眠時無呼吸症候群は大きく 2 つに分けられます。1 つは、呼吸する際に空気が通る鼻、口、のどなどに、狭いところがあるために起きる閉塞性睡眠時無呼吸症候群です。主な原因には、太っていてあごや首に脂肪がついている、扁桃腺が肥大している、花粉症やアレルギー性鼻炎などで鼻が詰まりやすい、あご

が小さい、お酒を飲むことによって筋肉がゆるんで、のどがふさがりやすくなる、などがあげられます。もう1つは、呼吸中枢の異常による中枢性睡眠時無呼吸症候群です。ただし、中枢性の場合には少なく、患者さんの9割は閉塞性睡眠時無呼吸症候群です。睡眠中に無呼吸が何度も繰り返されると、体に取り込まれる酸素の量が少なくなって、脳や心臓などの様々な臓器に障害をもたらします。また、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を合併する場合があります。睡眠時無呼吸症候群の患者さんは健康な人と比べ、糖尿病は1.5倍、高血圧は2倍、心筋梗塞は3倍、脳血管疾患は4倍も発症する可能性が高いと報告されています。

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、睡眠不足のため集中力が低下しやすく、交通事故を起こす頻度は、そうでない人に比べて7倍も高くなるとの報告もあります。米国では年間5万人が交通事故で命を落としています。そのうち20%が睡眠時無呼吸症候群と関連している事故と推測され、大きな社会問題として注目されています。

大きないびきや、昼間の居眠りなど、心当たりがある場合は耳鼻咽喉科や呼吸器内科など専門の医療機関を受診しましょう。