

暮らしに役立つ

西広島

医療情報

(85)

睡眠中に呼吸の停止・再開を繰り返し、いびき、昼の眠気、起床時の頭痛などを起こす病態を睡眠時無呼吸症候群といいます。原因は、睡眠中に仰臥位(仰向け)になることで舌が沈下し、上気道が閉塞または狭窄することです。そのため呼吸努力があるにもかかわらず呼吸が停止・減弱してしまいます。

肥満により舌にも脂肪が付き舌が肥大し重くなり、さらに睡眠中は舌の筋肉の緊張が低下するので、仰臥位で

一層舌が沈下して上気道が閉塞します。そのため太った人に多いのですが、日本人は上気道の狭い人が多く、やせた人にも起こります。

睡眠時無呼吸症候群について

の眠気も長期間罹患していると自覚していないことがあります。

患者数は日本中で約200〜500万人いるといわれています。呼吸の停止・再開の繰り返しのため、深い睡眠が少なくなり、浅い睡眠が多くなって夢をよく見ます。そのため、睡眠不足とな

肥満はなくても顎の小さい人や扁桃肥大があり、いびきをかく人は睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いです。小児では、扁桃肥大がその主要原因です。飲酒や過労、鼻閉で、睡眠時無呼吸が起こりやすくなります。いびきや呼吸の停止を自覚していないことが多く、昼

り昼の眠気、起床時の爽快感の欠如、倦怠感などが起こります。なかなか寝付けなかったり、夜中に何度も目が覚めるといった不眠症にもなりま

す。車の運転中に居眠りをして交通事故を起こす頻度が高いといわれています。

合併症としては、高血圧、狭心症、心筋梗塞、不整脈、心不全、逆流性食道炎、夜間頻尿、脳卒中などがあります。睡眠時無呼吸症候群を診断するには睡眠呼吸検査を行います。入院して行うポリソムノグラフィという検査と、自宅で行うことのできる簡易型の検査があります。治療は、上気道に陽圧をかけて舌の沈下を防ぐ持続陽圧呼吸療法(CPAP、シーパップ)、口の中にマウスピースを入れて上気道を広げる方法、手術によって上気道を広げる方法などがあります。

(廿日市市佐伯地区医師会 むつかど内科呼吸器科 睦門靖)