

質の良い眠り

—睡眠時無呼吸症候群—

睡眠時無呼吸症候群の種類

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に繰り返し起こる呼吸の停止と日中の眠気などを特徴とし、睡眠障害のなかで最も注目されている病気です。この病気により高血圧、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などさまざまな病気を合併して生命予後を悪化することが明らかになっています。

また睡眠の量や質の悪化により日常生活での作業効率が低下したり、さらには交通事故や労働災害などをもたらし社会的に大きな問題となっています。無呼吸は3種類に分類され、「上気道（鼻からのど）の閉塞によっておこる閉塞型」、「脳の呼

吸に関連する部位の活動停止による中枢型」、「無呼吸の際に中枢型から閉塞型に移行する混合型」の3タイプに分けられます。一般的に睡眠時無呼吸症候群という頻度が一番高い「閉塞型」を指します。

どのような症状がでるの？

日中には記憶力や集中力の低下、眠気を引き起こしたり、起床時の頭痛やうつ病を認めることもあります。睡眠中にはいびきや呼吸停止を繰り返し、不眠や中途覚醒、夜間頻尿になることもあります。病院に受診するきっかけが多いのは、同じ部屋で寝ている家族からいびきや呼吸が止まっていることを指摘さ

れることです。

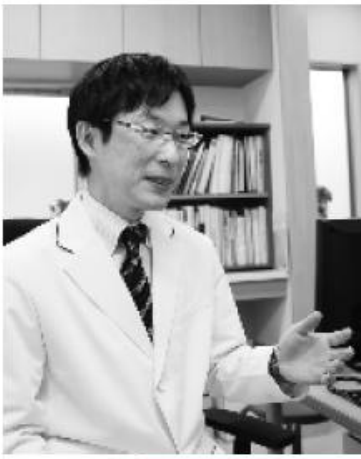
検査は？

検査は、機器を一晚中装着して睡眠中の無呼吸の状況、身体の中の酸素の状態、いびきの状態、脳波などを記録して解析します。自宅でできる簡易診断装置と入院で施行するポリソムノグラフィという機器があります。検査で1時間当たり、呼吸が止まったり弱くなった回数が5回以上あり、閉塞型無呼吸によるなんらかの症状を持つ場合に睡眠時無呼吸症候群と診断します。

治療はどうすればよいの？

治療の目標は、自覚症状を和らげ生命予後を延長することにあります。そのためにまず肥満の改善、アルコールや睡眠剤を控えるなど生活習慣の改善をします。内科的治療で効果が確実なのは鼻マスク式持続陽圧呼吸（CPAP）で、睡眠中に鼻にマスクをつけて寝ることによって気道の閉塞を改善する治療です。その他には適応は限られますが、口腔内装置や手術療法などがあります。

大多数の患者さんは未治療のまま過ごしていると考えられています。先に挙げた症状が日中や睡眠中にある人はお早めに医療機関に相談してください。



佐伯地区医師会
あわや・こういち
粟屋 浩一先生

なるほど!! 健康講座

問 廿日市市保健センター
☎ 1610