



放置は危険!
生活習慣病

睡眠時無呼吸症候群

を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

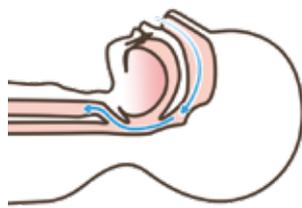


睡眠時無呼吸症候群が進行すると…?

睡眠中、呼吸が止まることにより酸欠になるため、少ない酸素を全身にめぐらせようと心臓や血管に負担がかかります。そのため、高血圧や動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中のリスクも上昇します。

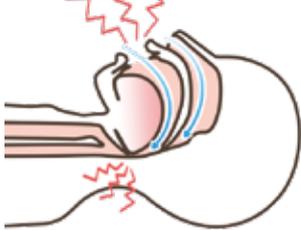
酸欠状態になる理由

鼻から入った空気がのどを通って肺へ送られる



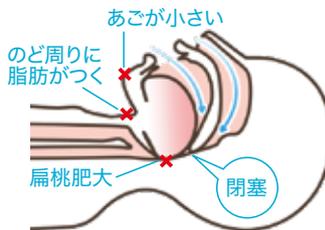
正常

気道が狭まって、空気によってのどが振動し音が出る



いびき

気道が完全に塞がり、一定時間以上、呼吸が止まる



酸欠(無呼吸)

■ 日中の眠気をセルフチェック

右のテスト「エプワース眠気尺度 (Epworth Sleepiness Scale)」で11点以上の人は睡眠時無呼吸症候群が考えられるため、医療機関への受診をおすすめします。合計10点以下でも、睡眠中の呼吸停止や大きないびきを指摘されたり、日中強い眠気を感じたことがある人も受診の必要があります。

0:ほとんど眠らない 1:たまに眠る 2:しばしば眠る 3:ほとんど眠る

状況	点数			
座って何かを読んでいるとき	0	1	2	3
座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0	1	2	3
乗客として1時間車に乗っているとき	0	1	2	3
午後に横になって、休息をとっているとき	0	1	2	3
座って人と話をしているとき	0	1	2	3
昼食をとった後、静かに座っているとき	0	1	2	3
座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

Murray W. Johns and Shunichi Fukuhara. 2006. より引用して改変

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止が繰り返される病気です。肥満、あごが小さい、扁桃腺が大きいなどにより、のど付近の気道が狭くなるのが原因です。自覚症状には、日中の強い眠気や疲労、集中力の低下等があります。いびきがうるさいと指摘されて気がつく人もいます。居眠り運転による事故ではこの病気が原因とされる事例も多くあり、日中の眠気が慢性的にある場合やいびきが気になる人は要注意です。

重症化を防ぐためには?



1 まずは医療機関を受診する

睡眠時に気道がふさがらないよう、症状の重い方には、空気を送り出すマスクを鼻に装着する治療*、軽症～中程度までの方には、マウスピースを装着する治療が行われます。これらの治療と併せて、減量指導などの生活習慣の改善も行われます。睡眠障害の専門外来への受診がおすすめですが、近くにない場合は内科や耳鼻咽喉科へ。
*CPAP (シーパップ) と呼ばれ、安全で効果的な治療です。



▲CPAPによる治療。毎日寝るときに、気道を広げるためのマスクを装着します。

2 肥満の人は減量を心がける

肥満は睡眠時無呼吸症候群の大きな原因です。のどに脂肪がついて気道が狭くなる一因のため、運動や食事による減量が効果的です。

3 飲酒は控える

アルコールは舌の筋肉を緩め、睡眠時に舌がのどの奥に落ちて気道を狭めます。また、眠りを浅くする作用もあります。

4 禁煙に挑戦する

タバコはのどに炎症(はれ)を起こし、気道を狭めます。またニコチンには覚醒作用があるため、寝つきも悪くなります。