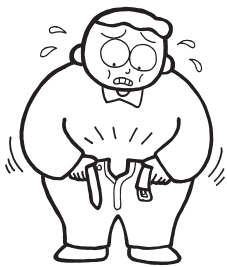


睡眠時無呼吸症候群

スペースシャトルの爆発事故や電車運転手の居眠りなど、最近『睡眠時無呼吸症候群』という言葉が聞かれた方も多いと思いますが、一体どんな病気なのでしょうか。健康な人でも睡眠中は、無呼吸つまり呼吸が止まった状態がみられます。しかし、睡眠1時間ごとに10秒以上の呼吸停止が5回以上出現する場合は病気と考えられ、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

原因は？



脳の病気などで呼吸中枢に障害がおきて呼吸運動が認められない中枢型と、上気道（鼻腔～喉頭）が狭くなって呼吸したくても空気が流れない閉塞型に分けることができます。

閉塞型無呼吸の場合、原因はいろいろありますが、肥満や扁桃肥大・鼻閉などが多く見られます。

どんな症状？

大きないびき、睡眠時間が長くても熟睡感がない、起床時の頭痛、日中の異常な眠気、睡眠中の呼吸停止などの症状がみられます。さらに、無呼吸に伴う血液中の酸素不足・二酸化炭素の増加に伴い、いろんな合併症がみられます。もともと肥満の方が多いいせもあります。心臓病・高血圧・高尿酸血症・高脂血症・糖尿病などが多くみられます。また、睡眠不足によって交通事故を引き起こす方も少なくないようです。



診断・検査は？



診察時に、なるべく睡眠状況や昼のいねむり状態を詳しく話しましょう。家族の方の協力も必要です。各自の睡眠状況は、「ポリグラフ検査」という検査で簡単に調べることができます。

治療および注意することは？（閉塞型無呼吸について）

原因となる病気があるときは、それに対する治療がまず必要です。

手術

子どもに多い扁桃肥大や口蓋垂（のどちんこ）が長い方の場合は、手術で無駄な部分を切りとった後、縫い縮める方法があります。



歯科装具をつける

下あごや舌を前に押し出すようなマウスピースを睡眠中に装着し、気道の閉塞を防ぎます。

生活習慣の見直し

肥満・飲酒・喫煙・過労は、気道がさらに閉塞しやすくなるのでなるべく避けましょう。



睡眠中の工夫

仰向けに寝ると気道が塞がりやすくなるので、なるべく横向きに寝るようにしましょう。

薬物療法

保険適応のある薬はありますが、副作用や効果の点からあまり使用されていません。逆に注意しなければいけない薬として、睡眠薬や精神安定剤があげられます。これらの薬は、無呼吸を悪化することもあるので、服用する場合は医師にご相談ください。

CPAP（継続的持続陽圧呼吸法）

現在、最も一般的に行われている治療法です。睡眠中に鼻マスクをつけて、空気を送り続けます。原因を治すわけではありませんが、かなり効果はあるようです。睡眠中のことなので自分では気づきにくかったり、直接死亡原因となるような病気ではないのですが、有効な治療法もありますので、心当たりのある方は受診をお勧めします。