

ハロ-通信

発行元：えひめ保健企画/若水ハロ-薬局・松山ハロ-薬局



NO. 9
2005. 7月

～あなたの睡眠は健康ですか？～

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは？



いびきは睡眠中に上気道の緊張感が緩んで、狭くなるために発生します。

更に緩むと上部気道は完全に閉塞してしまいます。そのため何回も呼吸が止まってしまうのです。

これが**睡眠時無呼吸症候群**です。定義としては、睡眠中に呼吸が10秒間以上止まることが繰り返しておき、一晩7時間睡眠で30回以上あるいは1時間あたり5回以上無呼吸が起こるものを言います。

なぜなるの？

原因として、肥満による上部気道への過剰な脂肪沈着といわれていますが、遺伝的、後天的に上気道が狭い事も関係があるとも言われています。呼吸がそのまま止まってしまうという報告はありませんが、呼吸の停止と再開の繰り返しによって睡眠は分断され、日中の眠気を招き、無呼吸に伴う低酸素や“断眠”ストレス等の影響で高血圧や心筋梗塞、脳卒中などの心血管系疾患を引き起こすと言われています。日中の眠気は、居眠り運転による交通事故や労働災害などにつながります。



症状は？

①いびき ②昼間の眠気 ③もの覚えが悪くなる ④性格の変化 ⑤起床時の頭痛があれば要注意です。また高血圧症、糖尿病、高脂血症、浮腫、脳卒中、インポテンツを合併することも良くあります。このうちで特に問題となるのが、睡眠中の呼吸障害に伴う無意識の頻繁な覚醒によって引き起こされる“**昼間の眠気**”や“**精神神経活動の機能低下**”です。これらは社会的な問題につながる可能性を秘めているにもかかわらず、現在まであまり認識されることなく見過ごされてきたのです。

診断について

睡眠時の検査（ポリソムノグラフィー）

無呼吸の原因や重症度を調べたり、治療方法を決定するために欠かせない検査です。この検査は睡眠の状態と呼吸の状態をトータルに調べる検査方法で、入院して頂いて脳波や心電図、胸部・腹部の動き、血液中の酸素の量などを検査端子を体に取り付けて行います。この検査には痛みは無く、いつもと同じように眠っていただけます。

また夜間だけの検査ですのでお仕事を休むことなく実施できます。

治療法

睡眠時無呼吸症候群の治療は「生活習慣改善」と「内科的治療」「外科的治療」「歯科装具」に大別されます。今回はその中の「生活習慣改善」「内科的治療」「外科的治療」をご紹介します。

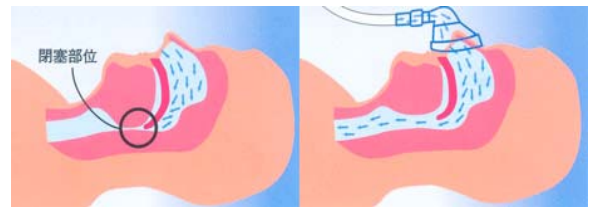
<生活習慣の改善>

- ◆減量…睡眠時無呼吸症候群の患者さんは肥満を伴っていることが多く、減量することにより、症状が改善することがあります。減量ができても、その体重を維持することが大切です。
- ◆飲酒の制限…アルコールは気道の筋肉を脱力させるためよくありません。就寝前の少なくとも4時間は飲酒を避ける必要があります。
- ◆精神安定剤の服用の制限…精神安定剤の中にも気道の筋肉を脱力させ、無呼吸を助長させるものがあります。しかし、急に服用を中止することによって、その反動が出現することがありますので、服用を控える場合は、主治医にご相談ください。
- ◆禁煙のすすめ…喫煙は、血中の酸素を低下させ、咽喉部の炎症を起こし、睡眠中の無呼吸に悪影響を与えます。肺がんの予防など他の健康のためにも禁煙をおすすめします。

<内科的治療>

◆CPAP療法◆

CPAP療法とは専用のマスクを介して気道内に陽圧をかけ、気道の閉塞を防ぐことにより無呼吸を取りのぞく療法です。



気道を広げるための必要な圧力は患者さんごとに異なりますので、医療者が患者さんの睡眠状態を診ながら必要最低限の圧力を決定します。特に中等症～重症の睡眠時無呼吸症候群の方はこのCPAP療法が有効です。

<外科的治療>

子供の睡眠時無呼吸症候群の場合は、アデノイドや扁桃の肥大が原因であることが多く、手術が第一の選択になります。また、大人の場合でも、気道閉塞の原因がアデノイドや扁桃の肥大であると明らかな場合や、他の治療方法では、うまく治療できなかった時などは、耳鼻咽喉科医による手術が必要となることがあります。



あなたは良い睡眠を取れていますか？

人生の1/3を占める睡眠をこの機会に見直してみましよう。思い当たる症状や気になることがありましたら、一度専門医に相談してみてください。



編集後記 ～夏バテ対策を～

いよいよ本格的な暑い季節がやってきます。暑くなると体がだるく、食欲がなくなってきましたか？それは夏バテの症状です。食欲がなくても1日3食きちんととることが大切です。

また、ぬるめのお風呂にゆっくり入るなどして自律神経を落ち着かせ、心身をリラックスさせましょう。今から十分な対策を練って、暑い夏を元気に過ごしましょう。

編集：亀井（若水）