

睡眠時無呼吸症候群 あなたの「いびき」は 大丈夫ですか？



「いびき」は上気道（鼻から声帯までの気道）のどこかが、寝ているときに狭くなるために出現します。毎日とる睡眠は身体のコンディションに影響されます。深酒をしたり、過労があれば、いびきをかく方はいるでしょう。しかし、いつもいびきをかく方、とりわけ、いびきといびきの間に息が止まってしまう、そんな方は睡眠時無呼吸症候群の可能性があり要注意です。

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome）は英語の頭文字をとって「SAS（サス）」とも言われます。

医学的には、10秒以上の呼吸停止を無呼吸とし、無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある場合、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

寝ている間の無呼吸に自分ではなかなか気づくことができないために、検査・治療を受けていない多くの潜在患者がいると推計されています。この病気が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの活動に様々な影響を及ぼすことで、気づかないうちに日常生活に様々なリスクが生じる可能性があります。

症 状

- ・寝ている間：いびきをかく・呼吸が止まる・呼吸の乱れ・息苦しさを感ずる・何度も目が覚める（トイレに起きる）・寝汗をかく
- ・起きたとき：口渇感・頭痛・頭重感・熟睡感がない
- ・起きているとき：強い眠気・けん怠感・疲労感・集中力が続かない

また、SASの場合、肥満傾向で高血圧、心疾患、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病に罹患していることが多く、首が短くて、太く、周りに脂肪がついているなどの特徴があります。

診断するには、専門の医療機関で医師の問診を受け、SASが疑われる場合には、具体的な検査に進みます。

自宅で手軽にいびきや呼吸をチェックしたり、医療機関に一泊して睡眠と呼吸の質をチェックします。

治療方法には、症状を緩和させるもの（対症療法）と、根本的に無呼吸の原因を取り除くもの（根治治療）とがあり、いずれも個々の患者の状態に合わせて治療方針が決定されます。

予防策

①適正体重の維持

SASはのどや首まわりの脂肪沈着がその発症に大きく関与するので、太りすぎないことが重要です。

②お酒の飲み過ぎに注意

アルコールにより首やのどまわりの筋肉が弛緩し、上気道が狭くなり、いびきをかきやすい状況になります。

③鼻症状の改善、口呼吸から鼻呼吸へ

アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの鼻症状のある場合は、本来の鼻呼吸がしにくく口呼吸になるケースがあります。口呼吸は、鼻呼吸のときよりも咽喉が狭くなるため上気道が閉そくし易い状態になります。

④睡眠薬服用の注意

睡眠薬の多くは無呼吸症状を悪化させることがあります。自己判断での服用は避け、主治医とよく相談することが大切です。

⑤寝姿勢の工夫

仰向けで寝るよりも、横向きで寝る方が上気道の閉塞を軽減できる場合があります。抱き枕などを使って横向きで寝られる工夫をしてみるのもよいでしょう。