

睡眠時無呼吸症候群とは

21 世紀の国民病

--- 睡眠中に呼吸が止まってしまう --- 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中、大きないびきのあと呼吸が止まっていますか。

睡眠時間の割に昼間居眠りをする、起きたときすっきりしない等の症状があれば睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

呼吸が 10 秒以上停止した状態（無呼吸）が、睡眠 1 時間あたり 5 回以上認められる場合に睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

年齢を問わずおこり、「男性3～7% 女性2～5%」にみられます。決して稀な病気ではありません。

不眠・過眠、高血圧症、肥満、激しいいびきをかく人の中はかなり多く潜んでいます。

鼻からのどの奥までの空気の通り道（上気道）が狭く、眠ることで周囲の筋肉（舌も）が緩んで更に塞がるので、口や鼻から呼吸が出来なくなるのです。

睡眠時無呼吸症候群の症状、合併症

睡眠中の症状	
いびき	無呼吸のあと、呼吸再開時にすごい音が出ます。（家族間不和、夜間別居、離婚の危機！）
無呼吸	うるさいので鼻をつまんでやろうと思った時、突然いびきが止まり静かな夜が訪れますが、しばらくするとまたうるさくなります。「さっきは 10 秒だったけど今度は 1 分も静かだったわ！」と喜んではいけません。この静かなひとときは窒息している時間なのです。苦しいのでのたうちまわり、ガバッと起きあがることもあります。でも本人は全く知らないのです。

過眠と不眠	脳は無呼吸(酸欠状態)で頻回に起こされ、ゆっくり休めません。睡眠時間が充分でも、脳の疲労が回復しないまま朝を迎えるのです。
-------	---------------------------------------------------------------

昼間の症状	
日中の傾眠	脳の睡眠不足。居眠り運転で追突事故・脱輪、信号待ちをしていてウトウト。 工作中、会議中に居眠りをして出世に影響するだけでなく大災害を引き起こしたり。(タンカー沈没、原発事故・・・)
その他	意欲低下、倦怠感、記憶力・集中力低下、頭痛・口内乾燥・咽頭痛など

合併症	
高血圧	無呼吸に一致して血圧が上昇し、何年も放置すると高血圧になってしまいます。糖尿病、高脂血症、内臓肥満とも密接に関係があります。
心・脳血管疾患	狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、不整脈。夜間の慢性的な低酸素状態のため赤血球が増加し血液が粘くなり心臓も負担が大きくなります。 中等症以上の OSAS を無治療で放置すると、8年後には合併症で10人中4人が死亡することになります。。

検査 --- 病院で寝てみませんか? ---

簡易検査は外来でしますが精密検査は2泊3日(検査+治療)の入院になります。頭、顔、身体、腕にたくさんのセンサーや電極をつけて寝るだけです(ポリソムノグラフィーといいます)。

昼間は家事や仕事が可能です。いままで全く知らなかった夜中の出来事が、はじめて全貌を現すのです。

治療

治療の目標は無呼吸をなくし、「翌日の昼間にしっかりと目覚めた状態を保つために夜間に十分な睡眠を得られるように」と「種々の合併症で死なないように」です。

無呼吸の治療によって高血圧や糖尿病も軽快します。あなたの三段腹も小さくなります。
(が、喜んでいるあなた、効果には個人差があります。)

治療方法	
CPAP 療法 (シーパップ療法、 経鼻的持続陽圧呼吸 療法)	寝るときに、鼻にマスクをつけて空気を送り込み、空気の圧力で狭い気道を押し広げる治療法で、使用当日から効果が発揮し、副作用もほとんどなく、現在のところ最も有効で確実な方法です。健康保険の適用になっています。
手術	上気道の空気の通り道を拡大する手術です。
その他 (薬物療法、歯科装 具)	生活習慣として、上を向いて寝ない、肥満があれば減量(これが一番難しい)、禁煙(禁煙専門外来へ)、飲酒・精神安定剤を避けることです。

最後に

ご主人と「夜間限定の別居」しているあなた、お父さんのいびきが子供部屋から聞こえるあなた、彼氏が映画館でいびきをかいて恥ずかしかったあなた、気がつくともパソコン画面が変な文字で埋め尽くされていた居眠りさん、お心当たりの方はご相談お待ちしております。

21世紀をスツキリ、健康に過ごしましょう。寝ている間に病気になることのないように・・・

(健康日より掲載一部変更)