

昼間ねむくなる
睡眠時無呼吸症候群

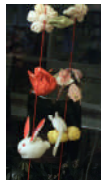


皆さんは、睡眠時無呼吸症候群という病気の名前をご存知でしょうか？おそらく2003年の山陽新幹線の事件でご存知の方が多くと思います。

電車やバスなどの運転手が運転中意識を無くしてしまい、大事故を引き起こすことで有名だと思いませんか？

では、いったいどのような病気かご存知でしょうか？

「昼間とつても眠くなる」「大きいいびきをかく」「眠っている間に呼吸が止まる」などの特徴聞いたことがあると思います。でも、この病気の怖さは、もつと別のところにあるのです。



夜の無呼吸状態が体に悪影響を与え、じわじわと体を蝕み、生活習慣病を引き起こすのです。これが病気の怖さの本質です。

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が止まったり（無呼吸）、喉の空気の流れが弱く

なつた状態（低呼吸）が一時間に何回も起こる状態です。一般的に1時間に10秒以上の無呼吸もしくは低呼吸が5回以上ある場合を睡眠時無呼吸症候群といいます。



この睡眠時無呼吸症候群の原因としては

- ① 肥満のため首が太く、気道を塞いでしまう。
 - ② 舌が大きく喉を塞いでしまう。
 - ③ 軟口蓋と呼ばれる鼻と喉の境の部分が垂れ下がる。
 - ④ 鼻の空気の通り道が曲がっている。
 - ⑤ 扁桃が大きかったり、アデノイドがある。
 - ⑥ 寝ている時に喉がふさがりやすい体質などの原因があります。
- これらから、睡眠時無呼吸症候群になると様々な症状が現れます。
- ① 睡眠中に呼吸が止まり、呼吸が再開するときには大きないびきを伴う。
 - ② 昼間眠くなる。熟眠感が少ない。
 - ③ 記憶力が低下する。
 - ④ 起床時、頭痛がする。
 - ⑤ 夜間、何回もトイレに行く。



などがあげられます。皆さんは、思い当たる症状は、ありませんか？

近年では、高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病と睡眠時無呼吸症候群との因果関係がいろいろの研究からわかってきました。その結果「睡眠時無呼吸症候群は、生活習慣病を呼ぶ！と言えるようになりました。」

健康の方と比べて中等症以上の睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、高血圧、心筋梗塞、狭心症などの冠動脈疾患、脳卒中、糖尿病の病気になりやすいという報告があります。

もし、思い当たる症状があれば、まずは、呼吸器内科がある大きな病院で診療を受けてみて下さい。



診断を受けた方の治療としては、外科的手術、睡眠時に毎日装着してもらう機械のCPAP（シーパップ）療法、マウスピース、生活習慣の改善などがあげられますので、医師と相談の上治療していく方向となります。

生活習慣の改善としては、
① 太っている方は、まず減量をしましょう。減量することで首の周りの脂肪も減り、無呼吸が軽減されます。スポーツクラブ

で指導していただくのも良いでしょう。日頃から積極的に体を動かし、食生活に気をつけるように心がけましょう。
② アルコールは気道を弛緩させるため、無呼吸を悪化させますので、アルコールを減らすようにしましょう。

③ タバコはアルコールと同様、気道を弛緩させるという報告があります。また気道を炎症させたり、血液中の酸素の濃度を低下させたりすることもあるので禁煙につとめましょう。
働く世代の快眠10ヶ条として
① 充分かつ快適な睡眠で仕事のやる気と効率がアップ

② 睡眠時間は、人それぞれ日中の充足感が快適な睡眠のバロメーター

③ 朝、目覚めとともに体内時計がスタート。快眠の秘訣は、起床時間にあり。

④ 昼、わずかな昼寝が午後の仕事効率を高める。

⑤ 夜、快適な眠りは、自らの工夫で創り出す。

⑥ 寝る前に、自分なりのリラックス法を見つける

⑦ 寝室、眠りやすい寝室環境も大切。

⑧ 眠れない時の対処、眠りは追いかけると逃げていく。

⑨ それでも眠れないあなたは、早めに医師に相談を。

⑩ 交代勤務の工夫、上手な休息と睡眠時間の確保が大切。
以上のことをふまえて快適な睡眠を心がけてみましょう。



鈴木（千）看護師

みなさんの質問や投稿を
お待ちしております。

☆受付けからのお願い

月初めには必ず保険証を受付けにお出し下さい。

診察券は毎回お持ち下さい。

☆編集に当たり校正には十分注意致しましたが、誤字・脱字等がありましたらご容赦下さい。

1月・2月の休診日

休診 日曜・祭日
午後休診 水曜・土曜



E・メールを送って下さい。
norikazu@okutu.jp