

【Q】肥満気味の30代の夫は、いびきをかき、時にいびきが止まったかと思うと急に大きく呼吸することがあります。また、十分な睡眠時間を取っても熟睡感がないようです。これは睡眠時無呼吸症候群でしょうか。その場合はどのような事に注意をすればよいでしょうか。

【A】睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度



16

睡眠時無呼吸症候群かも



三戸 英章
みと ひであき
英章

呼吸が停止して深い睡眠が得られない疾患です。国内には250〜300万人の患者さんがいると推測されています。この疾患の原因は、顎が小さい等の顔の骨格異常や舌・扁桃腺等の腫大のために喉のあたりの空気の通りが悪くなることにより、肥満により喉の周辺に脂肪がついて発症しやすくなりますが、やせている人でも発症します。

症状は、いびき・昼間診断は、睡眠中の呼吸の眠気・睡眠中の呼吸停止・熟睡感の欠如・集中力の低下・疲労感等があります。強い眠気のため交通事故の原因となることもあります。しかし、この疾患の本当の怖さは、無呼吸中に血液中に含まれる酸素が減少する等の影響で、高血圧・糖尿病・狭心症・心筋梗塞・心不全・脳卒中・夜間突然死等になる危険が高くなることです。無呼吸が頻回の人は、8〜10年間で10〜40%が死亡すると報告されています。

診断は、睡眠中の呼吸の眠気・睡眠中の呼吸停止・熟睡感の欠如・集中力の低下・疲労感等があります。強い眠気のため交通事故の原因となることもあります。しかし、この疾患の本当の怖さは、無呼吸中に血液中に含まれる酸素が減少する等の影響で、高血圧・糖尿病・狭心症・心筋梗塞・心不全・脳卒中・夜間突然死等になる危険が高くなることです。無呼吸が頻回の人は、8〜10年間で10〜40%が死亡すると報告されています。

状態・血液に含まれる酸素の量・脳波等を観察する検査により、治療は、無呼吸が頻回の人は就寝時に鼻に装着したマスクを通して機械で陽圧の空気を送り込むことにより喉を広げる方法(持続陽圧呼吸療法)が最も効果的です。他に専用のマウスピースを

用で眠る方法や手術で喉を広げる方法もあります。減量や横向きで寝ることも有効です。治療によりいびきや昼間の眠気等の諸症状が改善するだけでなく、狭心症・心筋梗塞・脳卒中・死亡の危険も減ります。



イラスト/松本成貴

SHIMOTSUKE GRAPHICS

酸素減少でリスク増大

ご主人もこの疾患の可能性が十分に考えられますので、検査・治療に対応できる内科や耳鼻咽喉科を受診するとともに、減量したり横向きに寝るようには注意したりしてみたいかがでしょうか。

(第2、4金曜日掲載)

ドクターへの質問を募集します。お寄せいただいた中から毎月2件、紙面で回答します。病気の症状や経過などをなるべく詳しく書いてください。名前(匿名可)、年齢、性別、連絡先(住所、電話番号)を明記し、〒320-0868、下野新聞社くらし文化部「健康よろず相談室」係へ。住所不要。FAX(028-6225-1118)、メール(dotoko@shimotsuke.co.jp)でも受け付けます。