

シリーズ診断と治療 ▶ 睡眠時無呼吸症候群

呼吸器一般、睡眠時無呼吸症候群 松井 弘稔

睡眠時無呼吸症候群とは:

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まるために、息苦しくてぐっすり眠れないといった睡眠障害から、昼間の眠気による交通事故や物忘れなどを引き起こすことがあります。酸素不足が心臓に負担をかけるため、不整脈・心筋梗塞を含む心疾患や、高血圧から脳卒中になるなど、様々な病気を発症しやすい状態です。

いびきをかくならまずは簡易検査を:

無呼吸が出やすい人は、肥満のある人や下あごが細い人です。特に日本人は太っていないくても、顔の骨格の影響で睡眠時無呼吸症候群になりやすいようです。自覚症状が少ないので、いびきをかいたり、睡眠中に呼吸が止まったりすることを家族に指摘されて受診する方が多いですが、今でも、脳出血で入院したときに初めて無呼吸に気づかれて検査をする患者さんも多くいます。簡単な検査器具を家で寝る時に自分でつけて検査をします。いびきをかいただけとか、呼吸は止まるけれども一晩に10回ぐらいであれば、特に治療の必要はありません。しかし、1時間に50回ぐらい呼吸が止まっている人でも結構自分では気づいていないので、いびきをかく人や肥満のある人、熟睡感の無い人は、ぜひ一度は検査を受けてみることをお勧めします。

どのような治療がありますか:

治療としては、太っている人は減量が大事です。仰向けではなく、横向きやうつ伏せに寝ることも、無呼吸の回数は減らせます。ただ、無呼吸の回数が1時間に20回以上あれば、さらに確実な治療が必要です。CPAPという名前の鼻マスク治療（写真）が最も確実な治療で、鼻がやっと収まるぐらいのマスクをつけ、そこに2 m ぐらいのホースを介して機械で空気を送ります。そうすると、少し息が吐きづらいぐらいの圧がのどにかかるので、その圧力によって、空気の通り道が広がって息が止まることは、ほぼなくなります。睡眠が深くなりますし、酸素不足とならずに心臓の負担も減って余病が防げます。

