

中込内科じんぶん

9月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集

睡眠時無呼吸症候群について

I. 睡眠について

私たちは普通1日におおよそ8時間眠るサイクルで生活しています。睡眠は昼間の活動で疲れた体と脳を休息させるためのとても重要な時間です。睡眠が十分とれない状態が続くと「眠い」「疲れた」というだけでなく様々な悪影響を及ぼすことがあります。特に睡眠中に呼吸が止まるような状態が繰り返されると、体に取り込まれる酸素の量が少なくなると臓器障害をもたらすことがあります。さらに、日中に眠くなり活動性が低下するなど日常生活にも影響を及ぼすします。

II. 睡眠時無呼吸症候群について

睡眠を妨げる要因の一つとして『睡眠時無呼吸症候群』という病気があります。文字通り睡眠時に「無呼吸」になる病気のことで、英語ではSAS(Sleep Apnea Syndrome)と呼ばれます。「無呼吸」とは呼吸が10秒以上

止まっている状態を指します。そしてこの無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上ある方を睡眠時無呼吸症候群と診断します。

「無呼吸」息ができない「がた」だちに死に直結するものではありません。

無呼吸が続くことで体に負担がかかり、高血圧症や心疾患などの生活習慣病を惹起することや、昼間の眠気のため事故(交通事故、労災事故など)を起こすことがあるため社会的に問題となります。

この病気は適切な治療すると、生活習慣病への移行や眠気などもコントロールできます。

この疾患の有病率は人口の4%、すなわち日本には200万人の患者がいると言われています。しかし、自分ではなかなか気がつきにくいいため、まだまだ治療を受けている方が少ないのが現状です。

III. 症状

睡眠中の症状としては、いきをかく・息がとまる・呼吸が乱れる・息が苦しくて目が覚める・何度も目を覚まし、トイレに行くなどがあります。

起床中の症状としては、起床時の強い頭痛・日中の居眠り・記憶力や集中力の低下などがみられます。

睡眠時無呼吸症候群に特徴的ないびきは、普通の「スーッスーッ」(「ぐーぐー」といった、音の長いものではありません)。(しばらく無呼吸ののち)「ぐばあつ」という衝撃の伴うようないびきをします。その後はあえぐような激しい息づかい、またはいびきから呼吸が再開します。

IV. 睡眠時無呼吸症候群の原因

肥満のためあごや首に脂肪がついている・アデノイドなどの病気により扁桃が肥大している・花粉症やアレルギーなどで鼻がつまりやすい・あごが小さい・アルコールの摂取により筋肉がゆるんで気道がふさがりやすくなるなどがあげられます。

肥満の方が多い病気ですが、あごが小さいなどの顔の特徴か

ら日本人や東アジア系の方でもこの病気にかかる人がみられます。太っていないから関係ないと判断はできません。

V. 合併症

無呼吸の回数や時間が長くなると、無呼吸のたびに血液中の酸素濃度が下がり血圧を上昇させます。さらに、心拍数(脈拍数)の変動を大きくします。つまり、高血圧症や不整脈の誘因となります。そして、心臓の負担が増え心肥大を引き起こします。重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると最悪の場合には突然死に至る危険性があるのです。また、心疾患や糖尿病などの生活習慣病と密接に関係し、様々な合併症を高率に引き起こします。

VI. 検査法

1. 簡易型検査(在宅で可)

多くは就寝時に鼻口気流、気管音、酸素濃度を記録するものです。さらに、呼吸運動や体動、心電図などを同時に測定できる装置もあります。この携帯型記録器で無呼吸の結果生じる酸素濃度の低下や心拍数の増加を記録します。

2. 終夜睡眠ポリグラフ検査

簡易型検査装置より詳しい検査で確定診断に用います。これは医療機関に泊りがけで行う検査法です。頭や顔、体の必要な部位にテープで電極を貼り付け、

実際に一晩眠りながら脳波や呼吸、眼球、筋肉の動きなどを記録し、睡眠の状態について調べられる検査です。

VII. 治療法

症状の程度にもより大きく3つに分類されます。

☆内科的治療

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) は、シーパップと呼び睡眠時無呼吸症候群の最も重要な治療法です。シーパップとは、鼻に装着したマスクから空気を送り込むことによって、ある一定の圧力を気道にかける方法です。

健康な人は息を吸うと横隔膜が収縮して胸腔がひろがり、胸腔内が陰圧となります。この陰圧によって空気が鼻の穴からの道を通り、気管から肺に流れ込みます。しかし、睡眠時無呼吸症候群の患者さんでは、この陰圧によって、気管のやわらかい組織が内側に引き込まれ、気道が狭くなってしまうのです。狭くなった気道を空気が通ると周りの組織が振動します。これがいびきです。完全に狭くなってしまうと無呼吸となってしまうます。

シーパップを使用するとその風圧により、のどの中でスペースが確保され、やわらかい組織を強制的に押し開きます。そのため患者さんは鼻でスムーズに呼吸をすることができるようになるのです。この装置は夜間の

睡眠時のみ装着します。

☆歯科器具

マウスピースを装着し、強制的に下顎を突き出すようにし、気道を広げる治療です。軽症の方に用います。

☆耳鼻咽喉科的手術

扁桃や口蓋垂(のどちんこ)が大きいなどの原因で睡眠時無呼吸症候群となっている場合は外科的に摘出をすることで症状が改善されることがあります。

☆生活習慣の改善

そのほか、現在の生活習慣を見直すことも重要です。

減量

太っている場合は減量により睡眠中の無呼吸を改善が期待できます。これは減量により上気道の周囲に沈着した脂肪が減少し、その分気道が広くなり気道閉塞が生じにくくなるためです。心臓や膝に負担がかかるので、無理な運動療法は避け、食事療法で体重をコントロールしていくのが良いと思います。

飲酒の制限

飲酒をすると上気道を広げる筋肉の力が低下し、気道閉塞が生じやすくなるため、いびきや睡眠中の無呼吸を悪化させます。就寝前の飲酒や深酒は控え、アルコールの摂取量を減らすように心掛けましょう。

筋弛緩作用をもつ薬剤服用の制限
精神安定剤や睡眠薬の中には、飲酒の作用と同様に無呼吸を悪化させるものがあります。

禁煙

喫煙は血液中の酸素の濃度を低下させ喉や気道の炎症を引き起こします。そのため気道に狭窄を生じさせます。睡眠時の無呼吸を悪化させるので禁煙することが大切です。

VIII. 終わりに

この病気は、自分では気がつきにくく、家族などの同居者がいない場合や自覚症状が弱い場合は病気の発見が遅れることがあります。また同居者がいる方でもこの病気に関する情報を持っていないければ、単にいびきをかきやすい体質としか認識されず病気の発見の遅れ・治療開始の遅れにつながります。そのため、体の状態が徐々に悪化して深刻な合併症を引き起こしたり、昼間の眠気により仕事や勉強への意欲の低下や事故を引き起こしたりと社会生活に深く関係するため社会的にも問題となります。適切な治療を行うことで疾患を改善することもでき、質の良い睡眠を取り戻し、活動力あふれる生活送ることができるようになります。何か気になる症状がある方や心配のある方はそのままだにせず、医師や看護師にご相談ください。

【今月の記事 看護師 須藤】

編集後記

厚労省によると、新型インフルエンザのワクチンは10月下旬以降より順次出荷、優先対象者から接種する見通しとのことです。が、ワクチンが足りないため、ピーク時までにワクチン接種を受けられない人も多いようです。結局、自分の身は自分で守るしかないというのを身を守るためには、手洗い・うがいをするのと、人ごみに行かないこと。そして免疫力を高めること。免疫力とは、ウイルスや細菌、ガン細胞などから身を守るために備わっている防衛機能のこととをいいますが、免疫力が低下すると病気にかかりやすくなります。免疫力を高めるにはバランスのとれた食事、十分な休養、ストレス発散、適度な運動などがあげられます。また、低体温は免疫力を低下させますので、体温の低い人はシャワーではなくお風呂に浸かる、生姜・唐辛子・にんにく・ネギなどを温める食材を摂り入れるなど、体を温めるようにしてください。笑うことも免疫力を高めます。生姜湯を飲みながらお笑い番組をご覧になってみてはいかがでしょうか？

【事務長 奈良】