

Health

ADVICE

花香医師の

調子はいかが？

くらて病院 ☎ (42) 1231

くらて病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



妻から睡眠中に息が止まっていると言われます。これって、睡眠時無呼吸症候群ですか？（49歳・男性）

睡眠時無呼吸症候群の可能性がわかります

睡眠中に呼吸が止まるなど、①から⑥は睡眠時無呼吸症候群を疑うサインです。

- ① 睡眠中に呼吸が中断する
- ② 日中に強い眠気を感じる
- ③ いびきが強い
- ④ 寝ても疲れが取れない
- ⑤ 熟睡感がない
- ⑥ 起床時に頭痛がある

睡眠時無呼吸症候群は身近な病気です

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome 以下SAS）とする。）は頭文字をとってSAS（サス）とも呼ばれます。バスや新幹線などの事故で、SASによる居眠り運転が疑われるというニュースを耳にす

ると思います。診断されていないケースも含めると、SASの頻度は50歳代の男性の10〜20%、女性の10%弱にも及ぶと推測されています。

何が起きているのか

SASは主に、睡眠時に気道（呼吸による空気の通り道）が狭くなったり、閉じたりして呼吸停止を繰り返します。

人は起きているとき気道周囲の筋肉が緊張しているため気道が大きく開かれ、睡眠中は筋肉の緊張がゆるむため気道が狭くなります。肥満で気道周囲の脂肪が多い人などは、起きているときでも気道が狭く、睡眠中には気道がさらに狭くなることで空気が通りづらくなり、呼吸停止に陥りやすくなります。呼吸停止した場合は、

苦しくなって目が覚めたり、筋肉を緊張させたりしてなんとか呼吸を再開します。睡眠中の呼吸停止なので、自分では気づいていないことが多いです。

なりやすい要素

SASになりやすい要素は次のとおりです。

- ① 肥満（最大の危険因子）
- ② 男性（女性の2から3倍）
- ③ 加齢（有病率は若年成人から加齢とともに増え、70歳代からは横ばい）

SASだと何が悪いのか

誰でも息を止めるとだんだん苦しくなり、いよいよ我慢できなくなると息をハアハアすると思います。SASの人は、寝ている間に何度も息が止まっているため、体は酸欠状態で苦しく

なっており、せつかくの睡眠でも体は休まらず熟睡できていません。その結果、日中は眠気が強く、居眠り運転のリスクが高まります。倦怠感、集中力低下、起床時の頭痛などが生じることもあります。また、毎晩酸欠状態を繰り返していると身体に不調をきたし、心筋梗塞や脳卒中、高血圧症、糖尿病などになりやすいくとも知られています。熟睡できていないことでさまざまな悪影響が出てくるのです。

治療について

SASと診断されれば、重症度に応じてCPAP（シーパップ）と呼ばれる鼻マスクの治療などを受けることができます。治療により眠気、交通事故率、生存率などが改善することがわかっています。

睡眠中に息が止まる、日中に強い眠気があるなど、SASを疑った場合は医療機関で検査を受けましょう。呼吸器内科、循環器内科、耳鼻咽喉科、内科などの医院・病院にSASの検査ができるか確認してから受診するとよいでしょう。



【アドバイザー】

花香 哲也・はなかつや・平成21年産業医科大学医学部卒業。九州労災病院で初期研修後、平成23年産業医科大学呼吸器内科入局。産業医科大学病院の他、九州労災病院、製鉄記念八幡病院、新小倉病院、産業医科大学若松病院を経て、令和4年4月よりくらて病院に勤務。日本内科学会総合内科専門医、日本呼吸器学会専門医・指導医、博士（医学）。