

森中臨床検査科副科長の

調子はいかが？

くらて病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



くらて病院 ☎ (42) 1231



最近主人のいびきがひどく、ときどき呼吸が止まっているようで心配です。何か大きな病気が隠れている可能性はありませんか？ (42歳・女性)

いびきの種類

いびきは疲労、風邪、鼻づまりなどの一時的な原因の場合と、就寝中に呼吸が止まってしまいう無呼吸が原因の場合が考えられます。一時的な原因の場合は長く続くことはありませんが、そうでない場合は「睡眠時無呼吸」を疑います。

睡眠時無呼吸症候群

主に睡眠中に空気の通り道が狭くなることよって無呼吸状態(10秒以上呼吸が止まること)と大きいいびきを繰り返す病状のことです。睡眠が浅くなりがちになり、日中の眠気や起床時の頭痛などを引き起こします。また、症状が長期間にわたると日中の倦怠感や集中力、注意力

症状

が散漫となり、居眠りなどによって思わぬ事故などに繋がったりすることが大きな問題になっています。

次の①から④の症状に該当はありませんか。

- ① 家族からいびきを指摘される
 - ② 睡眠中に息苦しくなって目覚める
 - ③ 日中に眠気を感じる
 - ④ 起床時の頭痛や体のだるさ
- ①から④の主な原因は肥満ですが、高血圧の人の多くが合併しているとの報告もあります。また、睡眠中に体内の酸素量が不足しがちになることで全身のさまざまな部位に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中など命に

検査と診断

関わる合併症がおこる危険性が通常より3倍から4倍も高くなることが分かっています。

自宅で実施可能な簡易的な検査と入院が必要な精密検査があります。簡易検査は、携帯用の医療機器を用いていびきの状態や空気の流れを感知するセンサーを鼻の下に、血液中の酸素濃度を測る機器を指に装着した状態で睡眠中の呼吸状態や上気道の狭窄の有無を評価する検査です。一方、精密検査では医療機関に入院した上で、脳波や心電図、眼球や胸の動き、口と鼻の空気の流れ、血液中の酸素濃度を測るセンサーを装着した状態で睡眠中の姿勢やいびきの音などを調べます。治療が必要と

なった場合は、睡眠中にマスクから強制的に空気を送り込んで狭くなった気道を広げる、経鼻的持続陽圧呼吸療法^{CPAP}が行われます。



多くの場合、簡単に疲れだと判断してしまいがちです。一度主治医にご相談の上、簡易検査を受けられることをお勧めいたします。



【アドバイザー】

森中 恵美・もりなかえみ・平成18年3月産業医科大学産業保健学部卒業。平成31年1月より地方独立行政法人 くらて病院検査科に勤務(臨床検査科副科長)。