



睡眠時無呼吸症候群

内科 小浦 ともこ 智子

●睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群は、眠っている間に何度も呼吸が止まったり浅くなったりすることで、日中の強い眠気や様々な健康障害を引き起こす病気です。成人男性の約3～7%、女性の約2～5%にみられるといわれています。この病気には「閉塞性」と「中枢性」の2種類がありますが、よくみられるのは気道がふさがる「閉塞性」睡眠時無呼吸症候群です。

睡眠時無呼吸症候群は高血圧や糖尿病、肥満などに関連があります。例えば、高血圧の患者さんの約3割に閉塞性睡眠時無呼吸症候群が合併し、閉塞性睡眠時無呼吸症候群の患者さんの約半数に高血圧があるといわれています。特に夜間や早朝の血圧が高くなることが多いです。また、複数の降圧薬を飲んでいても高血圧が改善しない方の約7割に閉塞性睡眠時無呼吸症候群の合併があるといわれています。また、睡眠時無呼吸症候群を放置すると日中の眠気による自動車事故など、重大なトラブルにつながることもあります。

●症状について

日中に強い眠気がある、眠っている間に息苦しさや窒息感で目が覚める、朝起きた時に頭痛がする、といった症状がある場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性あります。しかしながら自分では気づきにくいことも多いです。ご家族や同居されている方に「いびきが大きい」「寝ている間に呼吸が止まっている」と指摘された場合、睡眠時無呼吸症候群の可能性あります。

●検査方法について

睡眠時無呼吸症候群の診断には、専門の検査が必要です。自宅で手と顔にセンサーをつける簡易検査や、1泊入院して行う精密検査（終夜睡眠ポリグラフィ：PSG）があります。

●治療について

治療としては、生活習慣の改善や持続陽圧呼吸療法（CPAP）という専用の機械を使うことがあります。体重を減らす、禁煙や節酒、適度な運動などの生活習慣の改善も重症度の改善に役立ちます。

気になる症状がある方は、まずかかりつけの先生に相談してみてください。



簡易モニターによる検査



終夜睡眠ポリグラフィ