

「いびき」と「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」

1. 【いびき】ってなに？

【いびき】は、呼吸運動により上気道の狭くなっている部分が振動して起こるものです。非常に鼻腔・喉の狭い人では、あお向けに寝ると目覚めていても起こることがありますが、多くは睡眠中のみ生じる現象です。

ではなぜ起こるのでしょうか？それは、睡眠時に上気道を構成している筋肉の緊張がゆるむためです。その場所は、鼻・咽頭から声帯まで様々ですが、小児期ではアデノイド、扁桃腺の肥大によることが多く、成人では後口蓋部（のどちゃんこのあたり）であることが多いと言われます。

【いびき】をかいてよく眠っているといわれますが、実は【いびき】をかいているときは余りよく眠れていないことが多いのです。脳波を分析してみると、【いびき】をかいているときは睡眠が浅く、体の疲れが取れるような深い睡眠は得られていないのです。

2. 「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」ってなに？



2003年2月26日、睡眠時無呼吸症候群に罹患していた新幹線運転手が居眠り運転するという事件以来、この病気の有存在と、その重要なサインが夜間の【いびき】だということがマスコミ等を通じて広く知られて以来、「【いびき】は短命の元凶!？」説がまかり通るようになりました。定義としては、『夜間7時間以上の睡眠中に、10秒以上の呼吸停止が30回以上、しかも1時間当たり5回以上ある状態で、この無呼吸が入眠初期（寝入りばな）とレム睡眠期（眼球が動き、夢を見ることが特徴であるとされている睡眠期）だけに集中したものでないこと』とされています。

寝ている間に【大いびき】をかき、【いびき】が途切れたときには呼吸が止まっているということで、「睡眠中の窒息＝即、死亡」というイメージがあるようですが、現実にはそういったことはごく稀です。しかし近年の研究・臨床調査の結果、病的【いびき】である「睡眠時無呼吸症候群」が心不全・脳血管障害・呼吸障害の発現要因になることが明らかにされました。

3. 「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」の検査は？

夜間睡眠中の呼吸・脳波・眼球の動き・筋活動・心拍などの生体現象を連続して記録する『PSG検査（終夜睡眠ポリグラフ検査）』が必要になります。

この検査には呼吸状態を調べる簡易検査と睡眠状態（脳波）を同時に調べる精密検査とがあります。何種類かのセンサーを着けますが痛みを感じるものではありません。

4. 「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」の治療は？

さて睡眠時無呼吸症候群とわかり、しかも中等度以上（軽症では眠気も軽く、合併症の生じる可能性が低いので、ときどき経過をチェックするにとどめることが多い）と判断されると治療を開始することになります。

その治療法としては、夜間眠るときに呼吸器と接続した鼻マスクを装着して、ここから空気を送り込んで、喉が閉塞しないようにする鼻腔持続陽圧呼吸治療（CPAP＝シーパップ）がもっとも有効です。わが国では医療保険適応でのレンタル使用が可能で、現在2万人以上の患者さんがCPAPを使用中であると思われます。当院の患者さんもCPAPにて良眠を得ています。

その他には下顎を4～7mm くらい前方に移動させることができるマウスピースを寝る前に装着して（口に含んで）、喉を広げて、睡眠中に閉塞しないようにする治療や、耳鼻咽喉科にて肥大した扁桃腺や軟口蓋を取り除く手術もあります。また肥満の方は痩せるだけで無呼吸が軽くなります。（横向きに寝るのも有効です）

5. このような人は「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」の可能性があるので当院主治医までご相談下さい。

- ・ 毎晩大きな【いびき】をかかと言われている。
- ・ 睡眠中に呼吸が止まっていたと言われたことがある。
- ・ 昼間いつも眠い。
- ・ 集中力が無い。
- ・ 朝起きたときに頭痛がする。
- ・ 朝の目覚めがすっきりしない。
- ・ 夜間によくトイレに行く。
- ・ 肥満の傾向がある。
- ・ 高血圧である。



当院では上記の検査を

- 1、 自宅で
 - 2、 入院で
- 検査できます。

ご相談下さい。

