

# TOPICS

[Vol.67]

## いびき・無呼吸

精神科 角谷 寛

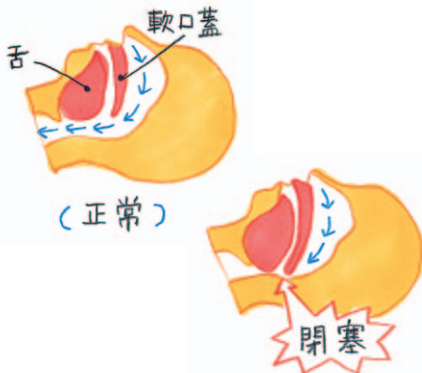
### 睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に10秒以上の呼吸停止（無呼吸）や呼吸が浅くなって酸欠になる低呼吸が繰り返

返される病気です。大きないびきをもなうことが多く、さまざまな生活習慣病とも関係しています。



### 睡眠時無呼吸症候群の原因



睡眠中に体は脱力しますが、顎や舌なども力が抜けるために、特に上を向いて寝ていると重力で顎や舌は下に落ちてきます。その時に、小さな下顎、扁桃肥大、アデノイド（咽頭扁桃）、首周りの脂肪の沈着などがあると、上気道（空気の通り道）は非常に細くなってしまいます。その細いところを空気が通る際に周囲が振動して起こるのが「いびき」です。さらに細くなって塞

がり、いわば窒息状態になってしまうと、閉塞性の無呼吸となります。ほとんどはこのような閉塞性の無呼吸ですが、心不全の方などには胸の動き自体が停止する中枢性無呼吸の方もおられます。

太った男性の病気だというイメージが強いかもしれませんが、やせた方や女性にもあります。

### 睡眠時無呼吸症候群の症状

大きないびき、特に苦しそうないびきがあり、息が止まっていると睡眠時無呼吸症候群が強く疑われます。それ以外に、朝方の頭痛、起床時の口やのどの渇き、夜間の頻尿、昼間の強い眠気や居眠り、慢性的な疲労感、集中力の低下、やる気の喪失やうつ、勃起不全などの症状が起こることもあります。



候群を放置しておくと、脳梗塞や狭心症・心筋梗塞の危険性が高くなります。一方、適切な治療を受けることで、重症な場合でも、それらの危険性が健康な方と同じくらいまで下がります。そこで、睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合には、検査を受け、適切な治療を受けることをおすすめします。



ただし、いびきは本人ではわかりませんし、それ以外の症状もかならずあるとは限らないため、自分自身では気づきにくいのが実情です。

自覚症状がなくても、放っておくと危険な場合があります。高血圧、心不全、不整脈などの原因となることもあります。特に、重症の睡眠時無呼吸症



## 睡眠時無呼吸症候群の検査

検査には、簡易検査と入院検査があります。簡易検査は、指や鼻にセンサーを付けて自宅で行います。無呼吸や低呼吸の有無を判別するもので、重症度の大まかな判定ができます。ただし、呼吸以外の睡眠中の状況を判定することができません。したがって、最終判定をするには、より精密な入院検査が必要な場合があります。

入院検査は、終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG検査）というもので、鼻と



口の気流、血中酸素飽和度、胸や腹の動き、筋電図、眼電図、脳波、心電図、睡眠姿勢などをモニターします。簡易検査で調べる無呼吸の有無やその頻度だけでなく、睡眠の質も含めて調べる精密な検査です。身体にセンサー類を装着するので多少の違和感はありますが、痛みはありません。

## 睡眠時無呼吸症候群の治療

代表的な対症療法は「CPAP治療」、「マウスピース（口腔内装具：OA）」、「外科的（耳鼻科的）手術」です。肥満が原因となっている場合には、減量で改善することもあります。鼻づまりや鼻の諸症状で口呼吸がしにくい場合には、まず鼻症状の改善から取り組む場合もあります。

CPAP（シーパップ）療法は、Con-



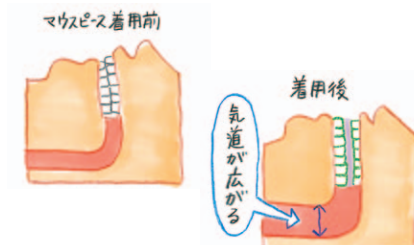
tinuous Positive Airway Pressure（持続陽圧呼吸療法）の頭文字をとったものです。空気を送り込むマスクを着用し、鼻（あるいは鼻と口の両方）から空気の圧力をかけて、空気の通り道が塞がらないように保つというもので、睡眠時無呼吸症候群がかなり重症な場合でも十分効果が得られます。保険でCPAP治療を受けるためには、1～2ヶ月ごとに定期的な受診が必要で、うまく使えているかをチェックしながら通院して頂きます。

マウスピース（口腔内装具）は、眠って脱力しても顎が落ちてこないように歯で支えるもので、中等症くらいまでの睡眠時無呼吸症候群の治療に用いま

す。下顎を固定する位置が重要ですし、歯の状態によっては作製できません。

小児の多くや成人の一部で、アデノイドや扁桃肥大などが原因となっている場合は、摘出手術が有効な場合があります。

それぞれの患者さんの睡眠時無呼吸症候群の程度や状態に応じて、適切な治療を選択していきます。



## 最後に

睡眠時無呼吸症候群を治療する目的は、快適な睡眠を通じて生活の質を向上することと、重症な場合には脳梗塞や心筋梗塞の原因となるためそれを予

防することです。睡眠時無呼吸症候群以外の睡眠障害などが合併していないかも注意しながら、診断・治療を行っています。睡眠についてご相談があれ

ば、睡眠外来（精神科）をおたずねください。

お問い合わせ先：077-548-2550（新来は完全予約制）

### 滋賀医科大学医学部附属病院 理念

#### 「信頼と満足を追求する全人的医療」

滋賀医大病院ニュース第40号別冊 編集・発行：滋賀医科大学広報委員会  
〒520-2192 大津市瀬田月輪町  
TEL：077(548)2012(企画調整室)  
過去のTOPICS(PDF版)はホームページでご覧いただけます。

### ●理念を実現するための 基本方針

- 患者さん本位の医療を実践します
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します
- あたたかい心で最先端の医療を提供します
- 地域に密着した大学病院を目指します
- 世界に通用する医療人を育成します
- 健全な病院経営を目指します