

## ☆睡眠時無呼吸症候群ってなに？

寝ているときにいびきをかいているとか呼吸が止まっていると言われていませんか？

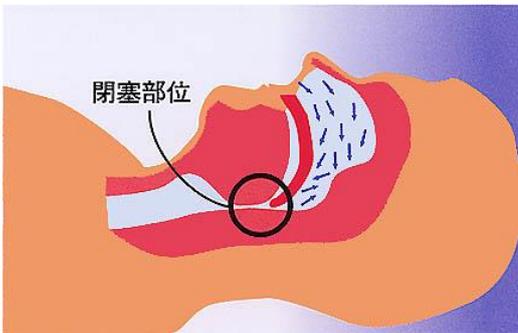
運転中や会議中などの大事な時に眠くなることはありませんか？

睡眠時無呼吸症候群は 2003 年に新幹線の運転士が居眠り運転をしていたことで広く知られるようになりました。

この病気の困ったところは、自分が睡眠時無呼吸症候群だとは自覚しにくいところです。必ずしも眠気があるとは限りません。さらには全身疾患との関係も言われ、高血圧（約 2 倍）、脳血管障害（約 4 倍）、心疾患（約 3 倍）、糖尿病（約 1.5 倍）などの危険性が知らず知らずのうちに増加している可能性があります。また交通事故を起こすリスクが通常より高いと言われています。

無呼吸とは「睡眠中に 10 秒以上呼吸が止まっている状態」です。そして無呼吸とまではいかないが、非常に浅い呼吸となっている状態を低呼吸と呼びます。睡眠 1 時間当たりに無呼吸・低呼吸が起こった回数を無呼吸・低呼吸指数（AHI：apnea hypopnea index）と呼びます。そしてこの指数が 5 以上であると睡眠時無呼吸症候群となります。

## ☆睡眠時無呼吸症候群の原因は？



喉の奥で空気の通り道（気道）を狭くするものが原因となるため、肥満、小顎症、扁桃・アデノイド腫大、舌根沈下などが原因となります。

日本人と欧米人の骨格を比べると、日本人は顎が小さいため、痩せている人でも喉の奥の気道が狭くなりやすいです。また寝酒、睡眠剤、加齢、喫煙も原因となります。

## ☆簡単チェック ～自分でチェックしてみましょう～

### その 1：眠気テストをやってみましょう

あなたは下記の時に、眠気を感じますか？4 段階で評価してみてください。

(0：決して眠くならない、1：まれに眠たくなる、2：1 と 3 の中間、3：眠たくなることが多い)

①座って読書をしているとき	0	1	2	3
②テレビをみているとき	0	1	2	3
③公の場所で何もしていないとき（例えば会議、劇場など）	0	1	2	3
④1 時間続けて車に乗せてもらっているとき	0	1	2	3
⑤用事がなく午後、横になって休息しているとき	0	1	2	3
⑥座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
⑦昼食後（お酒を飲まずに）静かに座っているとき	0	1	2	3
⑧車中、交通渋滞で 2～3 分止まっているとき	0	1	2	3

点 / 24 点

判定：正常は 10 点以下です。11 点以上は睡眠時無呼吸症候群の疑いとなります。

## その2：このような症状ありませんか？

いびき 無呼吸 起床時の頭痛 夜間の頻尿 熟眠感がない 居眠り運転をしたことがある  
苦しくなって目が覚める くすりでコントロールしにくい高血圧 集中力の低下

## ☆治療は？

まずは生活習慣の改善が重要です。肥満体型のかたは体重減量が基本です。また仰向けで寝ていると舌根沈下が起きやすいため、無呼吸になりやすくなります。そのため寝るときの体位は横向きが良いとされています。また同様の理由で寝酒や睡眠剤の使用も良くはありません。

病院では経鼻的持続陽圧呼吸（nasal continuous positive airway pressure : nasal CPAP）治療、口腔内装置（マウスピース）作成、外科治療などが医療として行われています。