

睡眠時無呼吸症候群とは？

「無呼吸」というのは、10秒以上呼吸が停止していることを言います。睡眠時無呼吸症候群とは、無呼吸が睡眠7時間中に30回以上ある場合か、1時間中に5回以上ある場合です。原因はいびきと同じで、上気道が狭いために起こるケースがほとんどです。上気道とは、鼻の入り口から声帯までの空気の通り道。ここが何らかの原因で狭くなると、いびきをかき、重症化するに従って睡眠時無呼吸症候群になります。上気道を狭くする原因として、鼻の病気による鼻づまり、扁桃腺肥大、舌根肥大、あごの骨の異常などがありますが、第一の原因は肥満。カロリーの高い食事と運動不足によって、のどの回りがブヨブヨしている人がなりや

すい。睡眠時無呼吸症候群は、生活習慣病の一つと言っていていいでしょう」

社会生活をする上で、どんな問題が生じますか？

「無呼吸のために低酸素状態が続きますから、深い睡眠を得られません。そのため、日中強い眠気に襲われる。これが一番大きな問題です。以前、JR西日本の新幹線の運転士が、8分間にわたって居眠り運転を続けたという事件がありました。後にその運転士は睡眠時無呼吸症候群だったことがわかりました。重要な会議や緊張を強いられる場面であっても、ぐっすり寝入ってしまうことがあります。一日たりとも熟睡できないからですね。また、循環器系に大きな負担をかけていますから、心筋梗塞や

脳梗塞を起こす比率が高いと言われています」

検査方法と治療法を教えてください。

「当院ではまず、いびきを録音したテープを持参していただいています。その音を聞いて睡眠時無呼吸症候群であろう、と判断した場合には検査入院できる施設をご紹介します。一泊二泊の入院で、この病気であると確定すると、ほとんどの方がCPAP（シーパップ）を用いた治療に入ります。CPAPは、鼻から強制的に空気を送り込むマスクで、就寝中に装着します。眠っている間の無呼吸を改善するには、強制的に呼吸を補ってやるしかありません。これを着ければ、睡眠のレベルは確実に良くなります。CPAPはレンタルになりますが、保険

重大疾患を引き起こしかねない

睡眠時無呼吸症候群

改善するには？

笠井耳鼻咽喉科クリニック院長
笠井 創先生

かさい・はじむ/1950年生まれ。83年、千葉大学医学部大学院卒。医学博士。同年、国保君津中央病院耳鼻咽喉科医長。85年、国立がんセンター病院頭頸部外科医員、88年、国家公務員等共済組合連合会・横須賀共済病院耳鼻咽喉科医長。千葉大学医学部耳鼻咽喉科非常勤講師兼任。90年、横浜に耳鼻咽喉科気管食道科笠井クリニックを開設。99年、笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室開設。

ホームページ：
<http://www.linkclub.or.jp/~entkasai/>