

# あなたを襲う新型病魔 21世紀病 を根絶せよ!

連載  
12

## 睡眠時無呼吸症

「睡眠時無呼吸症は病名とお  
り、睡眠中に息が止まってし  
まう病気だ。一晚(7時間)の  
睡眠中に10秒以上の無呼吸が  
30回以上起こる、または睡眠  
1時間当たりの無呼吸数や低  
呼吸数が5回以上起こること、  
この病気と診断される。中高  
年の5人に1人は睡眠時無呼  
吸症ともいわれる。」

「酸素の取り込みが不足する  
結果、よく眠っているつもり  
なのに、昼間も眠気が強くな  
るのです。集中力や記憶力も  
低下してしまいます。さらに  
短い酸欠状態が重なることが  
ポロイブローとなって、心臓



### 中高年の5人に1人も 治療にはまずダイエットを

走行中の新幹線の運転士が  
居眠りをするという前代未聞  
の出来事があった。運転士は  
「睡眠時無呼吸症」だった可  
能性が指摘されている。この

病気の診療で定評のある東京  
・自由が丘の笠井耳鼻科クリ  
ニック・笠井創院長に聞いた。  
「運転士は『10時間半も眠っ  
た』と言っているのに、居眠  
りをしてしまった。睡眠時無  
呼吸症の典型的な症状です。  
この病気のために、危険を伴  
う作業を行う人や集中力を必  
要とする職業の人が、大きな  
問題を引き起こす例がしばし  
ばあります」

や血管系がダメージを受け、  
高血圧、心筋梗塞、  
脳卒中などの病気にもつ  
ながりやすくなります」

睡眠中はノドの周りの  
筋肉が緩んでおり、あお  
むけに寝ると舌の付け根  
の部分やノドチンコの周  
りの粘膜が奥に落ち込ん  
でノドをふさぐような形  
になる。その狭くなった  
ところを空気が無理に通  
ろうとするために起こる  
摩擦音や振動音がいびき  
である。そして、完全にふさ  
がったとき、いびきも呼吸も  
止まる。

特に肥満者は、ノドの内側  
にも脂肪が付くので、空気の  
通り道が狭くなりやすく、無  
呼吸症が起こりやすい。JR  
西日本は、居眠り運転をした  
新幹線の運転士は170名の  
身長に対し、体重は100kg

### 自己診断

- ・毎晩いびきをかいているらしい
- ・「睡眠中、呼吸が止まっている」と言われた
- ・昼間、眠気が強く、目を開けているのがつらい
- ・肥満の傾向がある
- ・体がだるい
- ・朝起きたとき頭痛がある

「多くの睡眠時無呼吸症の患  
者さんは肥満者です。治療に  
はまずダイエットが必要で  
す。一方、鼻やノドの病気が  
原因になっていることもある  
ので、その場合はそれらの治  
療を行います。口を開けて寝  
る習慣のある人は、市販され  
ている口を閉じるためのテー  
プなどを使ってみるのもいい  
でしょう。マウスピースを睡  
眠中に装着し、舌の付け根が  
沈み込まないようにする方法  
が有効な場合もあります。ま  
た、ノドを広げるためにノド  
チンコを切除する外科手術が  
必要なケースも少なくありま



せん。しかし、中高年の男性  
で肥満や高血圧などの生活習  
慣病を持っているような人  
は、手術そのもののリスクも  
大きく、手術だけでの治療は  
あまり期待できません」

新幹線運転士は健康診断や  
乗務直前の点呼で異常は見ら  
れなかったのに居眠りをして  
しまった。睡眠時無呼吸症を  
発見するためには、自覚症状  
があったとき、耳鼻咽喉科な  
どの専門医を訪れ、睡眠時の  
呼吸状態のチェックを受ける  
ことが必要だ。

(医療ジャーナリスト・林義人)