

The Doctorsが迫る!

File
03

睡眠時無呼吸 症候群

Doctor
Info.

鼻・喉などの原因によって 異なる治療法を慎重に選択

イビキは、睡眠中に鼻から喉に続く上気道が狭くなり、呼吸が妨げられて出る異常な騒音で、肥満、飲酒、疲労、老化など、さまざまな原因が考えられます。また、扁桃腺やのどちんこ(口蓋垂)の肥大、慢性副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎、鼻中隔湾曲症、アデノイドなどの鼻・口腔・咽喉の病気が原因となることもあります。

イビキは、単純イビキ症と重

症の無呼吸症候群に分けられます。「睡眠時無呼吸症候群」というのは、7時間の睡眠中に10秒以上の呼吸停止が30回以上、または1時間の睡眠中に5回以上認められるケースです。無呼吸のために低酸素状態が続き、睡眠が充分にとれないわけですから、朝の頭痛、昼間の居眠り、集中力や記憶力の低下、仕事や勉強の能率の低下、そして小児の場合には発育障害などの症状が現れてきます。また、肥満に伴う生活習慣病として、高血圧・心筋梗塞・脳卒中・糖尿病などの病

気にかかりやすくなる傾向もみられます。単純イビキ症は病気とは言えませんが、周囲の人の睡眠を妨げるため、治療を希望する人もたくさんいます。

原因がひとつではないので、治療法も多様になってきます。自分にはどの治療法が最適なのか、慎重に判断することが重要です。

1. 鼻の通りをよくする治療

点鼻薬と抗炎症薬・抗アレルギー薬で鼻の粘膜の炎症を抑えます。2〜3週間、寝る前に点鼻薬をつけるだけで、よくなる人もかなりいます。薬を長く飲み続けたくない人には、鼻のレーザー治療や高周波電気凝固治療を行い、熱エネルギーを利用して鼻の粘膜の腫れをひかせます。これらの治療でもよくなる人には、粘膜の組織を切りとる手術を行います。これは外来ではできません。

2. 喉を広げる治療

喉の手術的な治療でもっとも簡単なものは、レーザーを使った軟口蓋(上あごの奥)の形成手術で、日帰りで行えます。ただし、喉の入り口は敏感な部分なので、喉が引きつれたような感じになることがあります。また、手術後1年くらいはイビキがおさまっても、次第に喉が変形し、イビキが再発してしまふ可能性もあります。その点をよく考えて、手術を受けたほうがいいでしょう。やせた若い女性でイビキをかかぬ人は、薄い喉の粘膜が呼吸に伴って振動するのが原因になっているケースが多いので、喉の手術はおすすめできません。扁桃腺肥大の人は、入院して扁桃腺をとり、喉を大きく広げる手術が必要です。

耳鼻咽喉科

極度の睡眠不足を伴う 重症のイビキ

笠井耳鼻咽喉科クリニック 院長
笠井 創 先生

● Personal Data

笠井 創(かさい・はじめ)

1977年千葉大学医学部卒業、同大学耳鼻咽喉科に入局。1983年同大学大学院卒業。国保君津中央病院耳鼻咽喉科医長。1989年国立がんセンター病院頭頸部外科医員、1988年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。耳鼻咽喉科全般の診療と治療、研究と教育、頭頸部腫瘍の手術的治療に取り組む。1990年耳鼻咽喉科・気管食道科笠井クリニック(横浜)開設。1999年笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室開設。「いびき」の専門的な治療を行う。