

睡眠時無呼吸症候群 失われた眠りを返して

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の繰り返しの上気道閉塞によって呼吸が止まり(図1)、睡眠がとぎれとぎれになり、いびき、眠気、疲れなどの様々な症状と、健康への悪影響をもたらす病気です。CPAP(持続陽圧呼吸・シーパップ)などの治療により、無呼吸を防止すれば、ぐっすり深い眠りが得られ、見違えるような改善を得ることもできます。

佐久総合病院 呼吸器内科 木村 哲郎 医師

睡眠時無呼吸症候群とは？

いびきはだれでも時に経験することですが、睡眠時の無呼吸も決してまれな現象ではなく、男性の25%、女性の10%がある程度の無呼吸を経験しています。無呼吸により、昼間の眠気などの症状を引き起こしている状態を「睡眠時無呼吸症候群」という病気の定義とすると、男性の4%、女性の2%程度が罹患しているというデータがあります。

睡眠時無呼吸症候群の発症要因は、肥満、下顎が小さく後ろに退けている顔貌、大きな舌、扁桃の肥大などです。飲酒や睡眠薬は上気道を支える筋肉の緊張を低下させ、いびきと無呼吸を起こりやすくします。喫煙は、どの炎症とむくみにより無呼吸を悪化させます。

睡眠時無呼吸症候群の主な症状は、大きないびき、昼間の眠気、疲労感などです。しかし、自分では症状を自覚せず、家族が気づいて受診する人もいます。

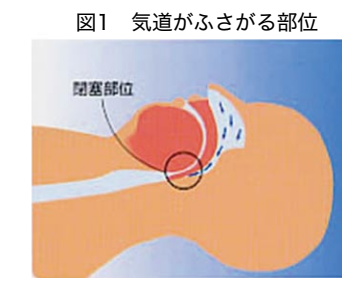


図1 気道がふさがる部位

以下のような症状もあります。

- ・ 寝相が悪く睡眠中に体位を頻繁に変える
- ・ 窒息感を感じて覚醒する
- ・ 起床時のつかれ、頭痛、口渇、喉の痛み
- ・ 小用のため頻繁に起きる
- ・ 集中力の低下

無呼吸のストレスにより、睡眠中も心臓に負担がかかり、高血圧の悪化、動脈硬化の進行、不整脈の合併が起こりやすくなります。糖尿病の合併頻度も高くなります。心筋梗塞、脳梗塞などの発症リスクも高まります。

睡眠ポリグラフィで診断

症状や身体的特徴から睡眠時無呼吸症候群

を疑い、検査によって診断を確認します。眠気などの症状があつて、一晩に無呼吸の回数が35回以上、1時間あたり5回以上ある場合を睡眠時無呼吸症候群と定義しています。

無呼吸を測定する検査機器としては、簡易診断装置(簡易睡眠ポリ)と、精密睡眠ポリグラフィがあります。簡易睡眠ポリは、鼻の気流、胸と腹の動き、酸素飽和度(血液中の酸素の濃さの指標)を測定します。

精密睡眠ポリグラフィは脳波、眼球運動、顎の筋電図、鼻口の気流、酸素飽和度、心電図、胸と腹の動きなど多数のデータを測定します。睡眠の深さと覚醒反応、呼吸の状態が同時にわかり、無呼吸が睡眠に与える影響が判定できます。明らかに重症の場合は簡易検査で充分に診断ができますが、簡易検査で軽症に見えても症状が強い時には精密検査で診断を検討する必要があります。

簡易睡眠ポリは外来で機械を自宅に持ち帰って行えます。最近では簡易検査を行うことができる開業クリニックが増えてきました。精密睡眠ポリグラフィは予約制の入院検査で佐久地域では浅間総合病院、金澤病院、佐久総合病院で行っています。

治療はCPAPと口腔内装置

CPAP(持続陽圧呼吸療法・Continuous Positive Airway Pressureの略)は、鼻にフィットするマスクを通じて、空気の圧力をかけ、上気道を開きます(図2、図3)。CPAPは最も有効性が高い確実な治療法です。CPAPを毎晩装着することはわずらわしいことですが、無呼吸がなくなりぐっすり

り眠れることがわかると、CPAPは手放せなくなりません。ただし、鼻閉やマスクの違和感のために継続が難しい方もいます。口腔内装置は、歯型にあわせて作製したマウスピースにより、下顎を前方に引き出して上気道を広げます。



図3 CPAP機と鼻マスク

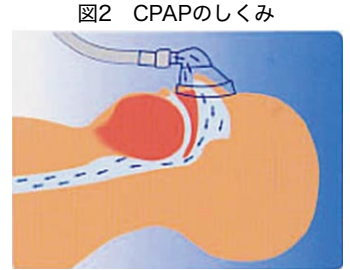


図2 CPAPのしくみ

CPAPより有効率は劣りますが、下顎が後方に偏位して気道が狭くなっている方には有効です。内科医からの紹介・依頼により、歯科医が作製します。

疲れや眠気は動きすぎや歳のせいと思うこともあるでしょう。しかし、睡眠時無呼吸症候群がその原因であれば、適切な治療により、失われた睡眠時間を取り戻すことができます。