

医療の現場 #17

I want to know
Medical scene

PICK UP

医療現場の最前線では、日々、多くの医師と
さまざまな診療科が連携して治療にあたっています。
今回は、耳鼻咽喉科の専門医が睡眠時無呼吸症候群について
ご紹介します。

睡眠時 無呼吸症候群について



頭頸部外科(耳鼻咽喉科)

ふじい
たいへい
医長 藤井 太平

日本耳鼻咽喉科学会
認定専門医

睡眠時 無呼吸症候群ってなに？

睡眠時無呼吸の原因とは？

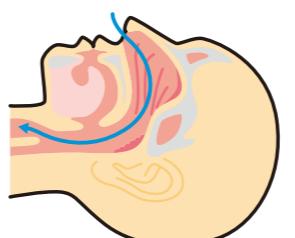
睡眠中に無呼吸状態が繰り返される、つまり眠っている間に呼吸が止まってしまう状態のことです。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下して脳が頑張つてくれるため再び呼吸を始めますが、しばらくするとまた呼吸が止まってしまいます。医学的には、10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸としています。無呼吸が一晩（7時間の睡眠中）に30回以上、もしくは1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸と診断します。

日本ではなんと900万人の患者が存在すると推定されています。しかし治療を受けているのは50万人ほどです。寝ている間に起こるので自分では気づきにくく、未診断の方が相当数いると考えられています。

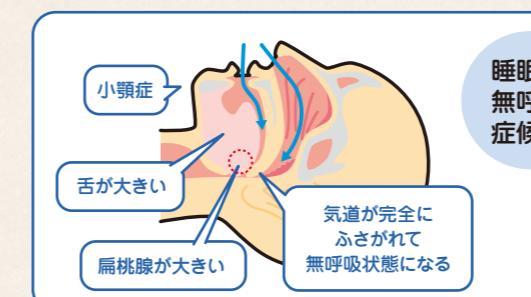
睡眠時無呼吸は、様々な原因によつて起

ります。脳の病気で起る無呼吸もあるのですが、ほとんちは寝ている間に上気道（鼻から）のどまでが狭くなったり一時にふさがったりすることでおこります。

たとえば生まれつき舌や扁桃腺が大きかったり頸が小さいことが原因になるのですが、主な原因是、肥満により首やのどのまわりに脂肪がついてしまうことです。ウイスconsinシン在住の602名に対して継続的に行われている観察研究では10%の体重増加で無呼吸の重症度は32%増加



正常な
状態

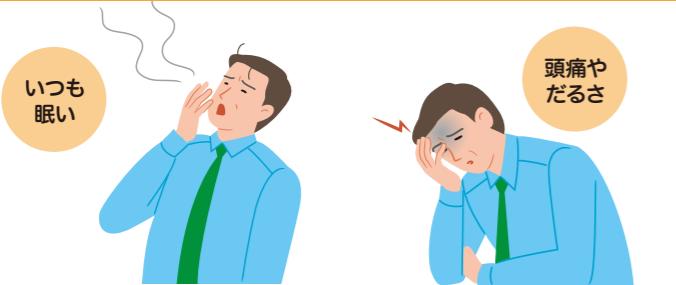


睡眠時
無呼吸
症候群

し、10%の体重減少でその重症度は26%減少すると言われています。しかし、肥満が無いからといって睡眠時無呼吸の心配がないことはありません。太っていなくても、痩せていても重症の睡眠時無呼吸が生じている方も沢山おり（日本人の場合、睡眠時無呼吸患者の30～40%が非肥満と言わわれています）問題になっています。

ピンときたら検査を！

起きているとき



日中、耐えられないぐらい眠かったり、居眠りをよくしてしまうことがあります。また、抑うつ状態（やる気が出ない、イライラする）になる人は、通常の生活を送ったり仕事を続けることが難しくなったりします。

寝ているとき



寝ているときのことは、本人自身はなかなか気づけないものです。家族から「大きいいびきをかく」や「寝ている間に息が止まっていた」と指摘され検査に来られることが多いです。

ほおっておくと怖い睡眠時無呼吸 その1

- Q 息が止まつてもまた呼吸が再開するんでしよう？**
- Q 日中眠たくなるぐらい、別にどうつてことないのですか？**

いえいえ、睡眠時無呼吸症候群は実はとても怖い病気です。ただしいびきがうるさいだけではなく、健康に大きく関わってくることがわかっています。

睡眠時無呼吸症候群があると、心筋梗塞などの冠動脈疾患のリスク（5年内）が1・6・8倍²⁾、高血圧発症リスク（4年以内）が2・8・9倍¹⁾、糖尿病発症のリスク（4年以内）が約1・6・2倍³⁾、脳卒中の発症リスク（3年以内）が3・3倍⁴⁾になることが報告されています。

参考文献

- 1) Peppard PE, et al : Longitudinal study of moderate weight change and sleep-disordered breathing. JAMA 284 :3015-3021, 2000.
- 2) Moee T, et al: Sleep-disordered Breathing and Coronary Artery Disease. Am J Respir Crit Care Med 2001; 164(10 Pt 1): 1910-1913.
- 3) Reichmuth KJ, et al:Association of sleep apnea and type II diabetes: a population-based study. Am J Respir Crit Care Med 2005; 172(12): 1590-1595.
- 4) Yaggi HK, et al:Obstructive Sleep Apnea as a Risk Factor for Stroke and Death. N Engl J Med 2005; 353(19): 2034-2041.

ほっとくと怖い睡眠時無呼吸

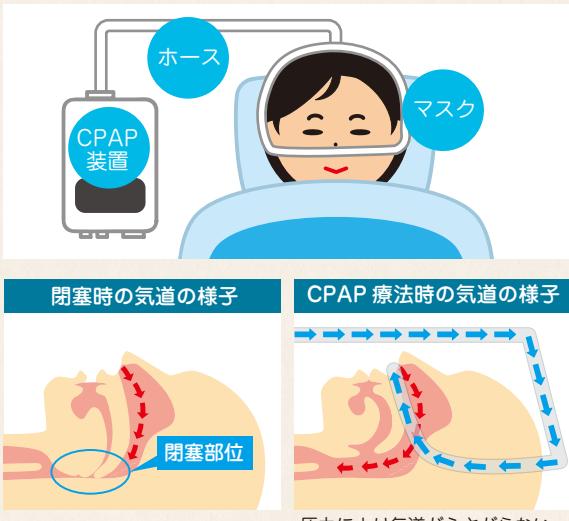
その2

Q 治療はどうやって行うのですか

比較的身体への負担が少ない方法は、マウスピースを装着して顎や舌の位置を変化させることによって症状を緩和させる口腔内装置や、ダイエットなどで体重減少を行う方法、持続陽圧呼吸(CPAP)療法といった治療があります。

侵襲的な方法としては、咽の形を形成させる口蓋垂軟口蓋咽頭形成術、口蓋扁桃摘出術やアデノイド切除術、頸の骨を一部切除する頸矯正手術、肥満手術や埋め込み型舌下神経刺激法があります。

1時間に20回以上呼吸が止まってしまう、大人の中等症以上の方はCPAP療法を保険診療で行うことができます。



CPAP療法とは

機械で圧力をかけた空気を鼻から気道(空気の通り道)に送り込み、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。

Q

CPAPは音が大きいイメージですが
一緒に寝ている家族に嫌がれます

CPAPは気道に向かって空気を押し込んでくれるため、確かに音がします。

しかし最近の機械はかなり静かになってきています。当院で使用している国産(村田製作所製)のCPAPの装置(画像1)は静音性に優れており、2つに装置を切り離し掌サイズで使用することができます。出張の多いサラリーマン世代や、旅行に行く行かれる患者さんたちに喜ばれています。他にはオーストラリア(ResMed製)のCPAPも導入しており、患者さんの生活様式に合わせてご案内しております。

2WAY SMART UNIT



頭頸部外科外来のご案内

月～金曜日 (受付11:30まで)

ご家族から「いびきがひどい」「就寝中に息が止まっている」と指摘を受けたり、昼間耐えられないくらい眠い、集中力が続かないなどの症状がある方は頭頸部外科の受診をお勧めします。

予約が必要な場合があります。ホームページをご覧ください。

