

睡眠時 無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群の場合、睡眠時の気道（空気の通り道）が狭くなるので、身体はより強い力で息を吸い込みます。このとき、鼻や喉が激しく振動して、大きないびきとなります。もし、いびきが大きいという方がご家族のなかにいらしたら、睡眠時に呼吸が止まっているか注意してください。

睡眠時無呼吸症候群は、生活の質を低下させるだけでなく、高血圧や糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞といった病気の発症・悪化リスクでもあります。

睡眠の質が大幅に低下

「7時間の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回以上」、あるいは「1時間あたり5回以上の無呼吸」だと、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

実際の睡眠時無呼吸症候群では、1分間以上の無呼吸を200〜300回以上繰り返すケースも珍しくなく、決して軽視できない病気です。

睡眠時無呼吸症候群は、寝てい



るときに起こるので、病気そのものに自覚症状を覚えることはありません。ただこのとき、寝ている本人は気づいてなくても、無呼吸による生命の危機を回避するために、脳は何度も覚醒します。そして脳は、呼吸を再開するように身体に緊急信号を送ります。こうしたことから、睡眠時無呼吸症候群の方は、夜間の眠りが非常に浅くなります。

なぜ、無呼吸状態になるのか？

無呼吸状態は、気管の入り口を舌が塞いでしまうことで起こります。とくに仰向けで寝ると、舌の根元が喉のほうへ落ちやすくなります。

しかし普通は、呼吸に影響を及ぼすほど舌が喉に落ちるといふことはありません。

睡眠時無呼吸症候群の患者には、肥満によって喉に脂肪が付きすぎているケースや、もともと下あごの形状が小さいケースが見られます。

こうした方の場合、気管の入り

口が狭くなってしまい、舌で塞がれることが起こりやすくなります。

睡眠時無呼吸症候群が調べる

睡眠時無呼吸症候群かどうかは、簡易検査や精密検査によって調べることができます。

簡易検査では、自宅でも取り扱える検査機器を装着して、普段、寝ている状態のデータを取ります。皮膚から血液中の酸素結合度を計測したり、いびき音から呼吸の状態を調べる検査が可能です。

簡易検査で睡眠時無呼吸症候群が疑われるときは、精密検査を行いません。

精密検査には一晩の入院が必要です。検査では、複数のセンサーを身体に取り付けますが、痛みや苦痛の心配はありません。

睡眠時無呼吸症候群の治療

睡眠時無呼吸症候群の治療には、器具や機器を使って呼吸を楽にする方法が行なわれます。なかでも、睡眠時無呼吸症候群の治療として現在もっとも普及している

のが「CPAP（シーパップ）療法」です。

CPAP療法は、就寝時に専用のマスクを装着して、装置から送り出される空気を吸入することで呼吸を楽にします。

現在、CPAP治療を受けている人は約40万人。しかし、治療が必要な状態でありながら治療を受けていない人も、300万にのぼるとされています。

大きないびき、起きている間の強い眠気、こうした症状がある場合は、かかりつけの医師に相談して、睡眠外来や呼吸器内科、耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。



※睡眠時無呼吸症候群の検査・治療には、健康保険が適用されます。



冬になるとよく寝られない—そう訴える女性が増えます。そこには「冷え」の問題が関係していることがあります。

人間の睡眠には、発汗作用を利用して体温を下げる必要があります。しかし身体が冷えていると、この仕組みがうまく働かず、よく寝られないという状態を引き起こします。

冬場に寝つきが悪くなる、あるいは睡眠の質が低下するとう方は、身体を温めてから就寝するようにしましょう。

その方法の一つは、入浴です。お湯の温度は比較的ぬるめ（40℃ぐらい）にして、10〜15分程度入浴することが、身体を

芯から温める秘訣です。お湯が熱すぎると、お風呂からあがったあと急速に体内温度が下がるので冷え対策には不向きです。お風呂からあがったら二時間以内、身体が冷えないうちに就寝しましょう。

もう一つの方法は、就寝前に布団のなかを温めておくことです。寒い布団に入ると、せっかく温めた身体を冷やしてしまいます。布団のなかを温めるには、電気毛布や電気シート、そして昔から使われている湯たんぽを使用します。

ただ、前述したように睡眠には体温が適度に下がることが必要です。布団のなかで熱過ぎると、自然な体温調整が阻害されてしまう恐れがあります。布団に入るときには、電気毛布や電気シートの上、湯たんぽは布団の外に出しておくことがお勧めです。

