

睡眠時無呼吸症候群

肥満でない人も注意が必要

いいじま呼吸器科内科クリニック

院長 飯島 正之 先生

ゴーッという地鳴りのようないびきがしたかと思うと、カッといったきり静かになる。家族は一緒に寝ることができず、別室で睡眠をとるようになる。本人には、ひどいいびきをかいているという意識はない。ただ、熟睡感はなく昼間は睡魔に襲われ、ついウトウトしてしまう。これが40～50代の働き盛りの男性を中心に、全国に約百万人患者がいるとみられる「睡眠時無呼吸症候群」です。

「接客中に寝てしまい降格された」「会議中に居眠りしたため配置転換された」「交通事故をたびたび起こし自動車保険に加入できなくなった」。いずれもこの病気が引き起こした悲劇です。睡眠時無呼吸症候群とは、呼吸が10秒以上停止した状態が、一晩に30回以上起こる場合、または、1時間あたり5回以上の無呼吸が起こる場合をいいます。

呼吸が止まるので血液を安定して体に送り出せず、高血圧などを引き起こす原因となり、心筋梗塞や脳卒中を合併することも少なくありません。学生時代に比べて10%以上太ったような人は要注意です。

日本の患者の3割は普通の体型であることが分かってきて、肥満でない人も注意が必要です。また、大人の病気と考えられていたこの病気が、実は子どもにも多く見られる病気だということが分かってきました。子どもの場合、成長が妨げられたり、頻繁におねしょしたり、心臓が大きくなるなどの合併症を引き起こしたりすることもあるといいます。治療法としては「持続陽圧呼吸療法」が一般的です。これは患者が寝るときに鼻にマスクを付け、マスクから送り込まれる空気で気道を押し広げて、呼吸が楽にできるようにする治療法です。

「無呼吸症候群の患者は夜通し水の中に顔をつけられているようなもの」と表現されます。専門医の診察を受けることが大切です。