

閉塞性睡眠時無呼吸症候群

よく眠っていると思われがちないびきですが、実は「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」が隠れているかも!? 中年の2~15%、老年の20%以上に見られるそうです。知らぬ間に睡眠不足になっているかもしれません。心身の健康に、良質な睡眠も大切です。



◇睡眠時無呼吸症候群とは? 「閉塞性」ってなに?◇

睡眠時無呼吸症候群では、睡眠時 10 秒以上呼吸が止まる無呼吸や呼吸が浅くなる低呼吸が 1 時間に 5 回以上見られます。無呼吸や低呼吸があると、酸素がうまく取り込めないため血液中の酸素濃度が低下し、いったん目が覚めて再び呼吸し始めますが、眠りだすと再び呼吸が止まります。これを一晩中繰り返すため、熟睡ができず日中に強い眠気が出現します。また酸素濃度の低下は、これを補うために心臓の働きが強まり高血圧や不整脈を招き、動脈硬化といった生活習慣病を起こしやすくなるおそれがあります。寝ている間に、空気の通り道である上気道(鼻や喉)が狭くなったり、ふさがってしまうことで起こる「閉塞性」、呼吸せよという脳からの信号が一時的に伝わらない「中枢性」、どちらの要因も見られる「混合型」の3つに分類されますが、「閉塞性」が最も多く見られます。

◇どうして閉塞性睡眠時無呼吸症候群になるの?◇

原因となりやすい主な要因は下記の4つです。

- ① 体重増加(肥満) : 気道を取り巻く首の周りに脂肪が多くついていることにより、上気道が狭くなります。
- ② 骨格 : あごの小さい日本人は、気道が狭くなりやすい傾向にあります。そのため、肥満とは言えない程度の体重増加でも起こり得ます。
- ③ 鼻閉(鼻づまり) : 慢性鼻腔炎、アレルギー性鼻炎などによる鼻づまりなど。
- ④ アルコール : アルコールは睡眠中に上気道を広げる筋肉を緩めたりすることで、鼻や咽頭の通気を悪くします。

◇早期発見のポイント◇

- 夜間に何度も目が覚める
- 起床時の頭痛
- 大きく不規則ないびきを家族などから指摘される
- 昼間の強い眠気、熟眠感がない
- 集中力の低下、疲労感、倦怠感



◇閉塞性睡眠時無呼吸症候群の予防◇

1. 生活習慣の改善: 規則正しい生活と適度な運動を心がけましょう。適正な体重の維持をしましょう。肥満は、最も重要な危険因子です。また、アルコールも制限することが望ましいです。
2. 睡眠体位の工夫: 寝るときの体の向きも大切です。横向きに寝ることで改善されることがあります。仰向けに寝ると、重力によって舌が喉の奥に落ちやすくなり、のどを狭くします。
3. 鼻づまりの解消 : 鼻閉の解消は、症状を改善します。

鼻閉は症状を悪化させるのでアレルギー性鼻炎や花粉症の時期は対策をしましょう。

※睡眠時の無呼吸や大きいいびきを家族に指摘された、日中に強い眠気を感じる等気になる症状がある場合は薬局や薬店、専門家に相談しましょう



<参考>

- 1) <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000041499.pdf>
- 2) 睡眠時無呼吸症候群 e-ヘルスネット
- 3) https://www.saiseikai.or.jp/medical/disease/sleep_apnea_syndrome/

山口市小郡下郷 844-4

三好薬局

