

ご近所のお医者さん

□
740
□

かい内科クリニック院長 甲斐達也さん 一 大阪狭山市

いびき、眠気に注意

睡眠時無呼吸症候群 (SAS=Sle
ep Apnea Syndrome) は、
寝ている間に何度も呼吸が止まった
り、浅くなったりする病気で、「10秒
以上の呼吸停止が1時間に5回以上」
起きることが診断基準の一つとされて
います。発

症していて
も本人の自
覚が難し

く、日本国内の潜在患者数は940万
人以上と推定されており、誰にとつて
も決して人ごとではありません。

SASは症状が睡眠中に起きるた
め、ほとんどの場合は家族や身近な人



実は怖い睡眠時無呼吸

に指摘されて発覚します。本人が気付
けるサインとしては、日中の強い眠気、
集中力の低下、夜間の中途覚醒、起床
時の口渇や頭痛、夜間の頻尿などが挙
げられます。また、SASの発症の一
因として肥満が挙げられることから、

生活習慣病の一つとも考えられていま
す。一方で、日本人はあごが小さく、
喉の空気の通り道がもともと狭い骨格
をしているため、痩せている人でも発
症しやすいという特徴があります。

また、睡眠時に呼吸が止まることで
酸素不足を起し、心臓や脳に多大な
負担を与えます。その結果、高血圧、
狭心症、脳梗塞、心筋梗塞、不整脈、
糖尿病、脂質異常症などをはじめとす
るさまざまな病気を合併します。さら

に、覚醒反応により睡眠が分断されて、
睡眠の質が低下することにより、精神
や認知活動に影響を及ぼし、精神疾患、
行動・認知障害などの病気を招くこと
もあります。近年では、職業運転手が
SASによる猛烈的な眠気に襲われ、重
大な交通事故を引き起こすケースも社
会問題となっています。

治療の目的は、睡眠の質を改善する

ことと、脳
や心臓など
の合併症を
予防するこ

とです。鼻から空気を送り込んで気道
を広げる「CPAP（シーパップ）」、
マウスピースなどの口腔内装置の使
用、そして生活習慣の改善などが主な
治療法となります。多くの場合、長期
的な治療が必要になりますが、適切に
治療を続ければ症状の軽減が期待でき
ます。もし身近な人からいびきを指摘
されたり、日中の眠気に悩んだりして
いるなら、一度専門の医療機関を受診
することをお勧めします。