

睡眠不足が続くと、日中に眠気や倦怠感を覚えたり、さらにはトラブルや交通事故に繋がる恐れがあります。その睡眠不足の原因の一つが、睡眠時無呼吸症候群です。重大な事故を防ぐためには、早めに発見して適切な治療を受ける必要があります。

●睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が止まる病気のことを言い、SAS (Sleep Apnea Syndrome) とも呼ばれています。医学的には、呼吸が 10 秒以上止まった状態を「無呼吸」と言います。そして、無呼吸が、7 時間の睡眠中に 30 回以上、もしくは睡眠 1 時間あたり平均して 5 回以上起こると睡眠時無呼吸症候群とされます。

●睡眠時無呼吸症候群の症状

睡眠時無呼吸症候群の代表的な症状は、**激しいいびき**です。無呼吸時にはいびきが止まりますが、呼吸の再開とともに激しいいびきが始まります。また、睡眠中に脳が何度も覚醒するため、眠っているように見えても熟睡できていません。そのため、**日中の強い眠気、集中力や記憶力の低下、作業効率の低下、疲労感、頭痛、イライラといった症状**もあらわれます。睡眠時無呼吸症候群の人は、睡眠が浅いことやホルモン分泌などの影響もあり、夜間にトイレに行く回数も増えます。男性の場合は、勃起不全 (ED) とも深く関係しています。

さらに、最近では**高血圧や心臓病、脳血管障害、糖尿病といった生活習慣病を引き起こすリスクが高い**ことが明らかになっています。

●睡眠時無呼吸症候群のタイプと原因

<p>閉塞性</p>	<p>睡眠時無呼吸症候群の患者の大半は、閉塞性です。通常であれば気道がふさがれることはありません。ただ、舌付近に脂肪がついていると重力の影響で、あおむけで寝た際にのどの奥のほうに少し落ちこむ「舌根沈下」が起こります。この舌根沈下によって気道が狭くなり、気道が完全にふさがれてしまう場合もあります。閉塞性睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高い人の特徴として、気道が狭い、肥満体質である、首が太い、あごに余分な脂肪がついていることなどがあげられます。特に、日本人はあごの作りが小さい傾向があり、気道が狭い人が多いといわれています。睡眠時に、空気が狭くなった気道を無理やり通ろうとすることから、いびきを激しくかくことがあります。</p>
<p>中枢性</p>	<p>中枢性睡眠時無呼吸症候群は、呼吸をコントロールする脳の問題によって起こるものとされています。その原因として、呼吸を調整するために必要な脳からの信号が送られない、信号が発せられてから伝達されるまでの時間がかかる、呼吸中枢の異常があげられます。ただし、中枢性睡眠時無呼吸症候群の場合は上気道には問題がないことから、いびきをかくことはありません。</p>

●治療について

★生活習慣の改善

睡眠時無呼吸症候群患者の約 70~80%は肥満です。これは、肥満になると、口の中の軟口蓋 (口の奥の上あご部分) や喉にも脂肪がついて、気道が狭くなってしまいますからです。このため治療では、まずは減量をすることが不可欠です。さらに、寝るときに仰向けで寝るようにする、禁煙、飲酒量の制限、睡眠薬使用の制限なども行います。軽症であれば、これだけでも、症状が改善することがあります。

★CPAP療法

CPAP 療法は、寝るときに鼻マスクをつけ、そこに一定の風圧の空気を送ることで、睡眠中の気道を確保するという治療法で、現在、睡眠時無呼吸症候群の治療で、もっとも有効とされている方法です。CPAP (持続陽圧呼吸療法) を使った患者の多くは、開始早期から自覚症状の改善を感じると言われています。また、重症の睡眠時無呼吸の患者さんでは、CPAP を使わなかった患者さんよりも合併症のリスクを下げることも分かっています。

★マウスピース

症状がそれほど重症でない場合は、マウスピースを使って治療をすることもあります。マウスピースを装着することで、下あごが前方に少し突き出るような状態になるので、睡眠中に筋肉が緩んでも、舌が喉のほうに沈みにくくなり、気道を確保することができるのです。

★外科手術

口蓋垂口蓋咽頭形成術 (UPPP) …口蓋垂、扁桃腺、軟口蓋の一部を切除して、気道を広げる手術です。ただしこの手術は、手術の傷が治るまで痛みが残ったり、しばらく鼻声になったり、液体を飲むと鼻から逆流しやすくなったりすることもあります。レーザー手術 (LAUP) …UPPP をレーザーで行う手術です。UPPP は全身麻酔や入院が必要ですが、レーザー手術なら、局所麻酔の日帰り手術が受けられ、痛みが少ないというメリットがあります。いびきや比較的軽い症状の睡眠時無呼吸症候群に向いています。

●ストレスは睡眠時無呼吸症候群を招く？

ストレスなどによるいびきは一時的なものであり、それほど心配する必要はありません。しかし、ストレスが原因で、暴飲暴食を繰り返していると、睡眠時無呼吸症候群になってしまう可能性があります。なぜならば、肥満になると首やのどの周りにも脂肪がつき、気道が狭くなってしまいますからです。

ストレスが原因で睡眠時無呼吸症候群にならないためには、食べたり飲んだりすること以外の方法で、ストレスを発散することが大切です。そこでおすすめしたいのが、「**腹式呼吸**」をすること。お腹の底から深く呼吸をすることで、全身の緊張がほぐれ、リラックスできるだけでなく、鼻呼吸の習慣をつける訓練にもなります。

睡眠時無呼吸症候群かもしれないと、感じている人は、きちんと病院で検査・治療を受けましょう。

<参考> 睡眠時無呼吸症候群-ヘルスケア大学、睡眠時無呼吸症候群-日本呼吸器学会