

いのち ひろば

連載

(77)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

今月のひとこと

私の小学校時代には学校から持ち帰った朝顔の成長を観察するのが夏休みの宿題でした。しかし今年、我が家では朝顔もひまわりも酷暑で枯れてしまいました。今は昔とは全く違って災害級の気候です。皆さまも熱中症やコロナ感染症にはくれぐれもお気をつけください。

寝ている最中に呼吸が止まる

—睡眠時無呼吸症候群とは—

医療法人 小林病院
内科・地域医療連携室室長

勝谷 雅昭

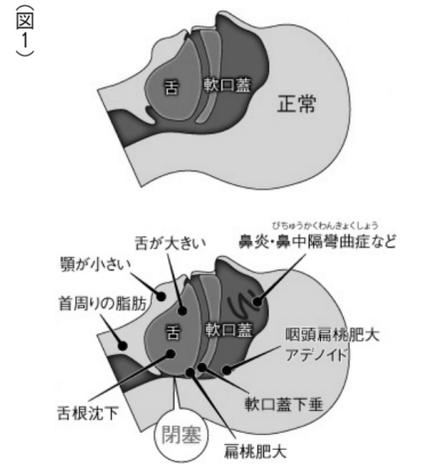


2003年2月に時速270km/hで走行中の新幹線の運転手が8分間に渡り居眠りしたことで停車すべき駅を通り過ぎたという事故がありました。居眠りの原因となったのがこの睡眠時無呼吸症候群と呼ばれる疾患であったことが世間一般にこの病名が知られることになりました。

睡眠時無呼吸症候群とは就寝中の呼吸停止に伴う血中酸素飽和度の低下により睡眠が妨げられて熟睡できないことから、起床時の頭痛、日中の激しい眠気などを招く疾患です。睡眠時無呼吸症候群は女性では2~4%、男性の4~7%に潜在していると考えられています。芸能人でも重度の睡眠時無呼吸症候群であることを自ら告白(ネット上で公開)している方、ジャンケルボケットの齋藤慎二さん、カンニングの竹山さんなどがおられます。

睡眠時無呼吸症候群には、慢性心不全や脳梗塞後遺症に伴う「中枢性無呼吸」と、舌の奥の部分(舌根)が沈下して気道を閉塞して生

この疾患の方が眠りにくく舌を支えている筋肉が緩んで舌根が落ち込むことで空気の通り道が塞がって空気の出入りができなくなります。その時間は数秒から数分間に及ぶ方もおられます。そうすると血液中の酸素濃度が低下するので、眠った状態でも脳が苦しがって目を覚ます直前まで睡眠が浅くなります。すると舌根が持ち上がり呼吸が再開できるようなり、この状態を数分毎に一晩中繰り返します。睡眠時無呼吸症候群では単に睡眠が妨げられているだけでなく、自律神経やホルモンのバランスに異常が起き、糖尿病や脂質異常症、高血



この検査にて得られた数値「AHI(睡眠中1時間当たりの無呼吸の平均回数)」によって治療方針を決定します。AHIが低い(5~10程度)の場合には積極的治療の必要性はありません。AHIが10~20程度の場合には横を向いて寝るなどで気道が確保される場合もあり、腰に巻くことで強制的に仰向けに出来なくする「横寝枕」(図6)を用います。

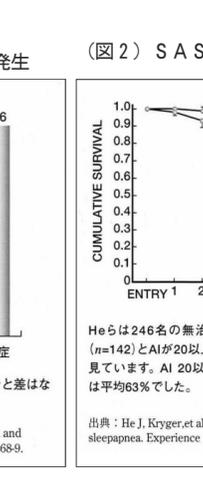
CPAP治療とは、枕元においてCPAP装置から軟らかいホースを延ばし鼻に固定したシリコンマスクと接続して、CPAP装置から圧力をかけて空気をマスクに送り込むことで寝ている間に呼吸を補助する方法です。(図8、9)

睡眠時無呼吸症候群の原因としては、まずは肥満があげられます。顎の下に厚い脂肪層があると仰向けで寝た際にその脂肪の重みで舌が後方に押しやられて気道が狭くなります。また内臓脂肪が多いと寝た際に胸部と腹部を隔てる横隔膜が胸側に押しやれることで呼吸が浅くなります。その他に顎の骨や頭蓋骨の形や位置、舌の大きさ、扁桃腺の腫大など、また過度の飲酒、睡眠薬の服用などがあげられます。(図1)

睡眠時無呼吸症候群の検査には2種類あり、検査機を貸し出して自宅で検査を行う「簡易検査」(図4)と病院に入院して行う「精密検査」があります。簡易検査では睡眠時の無呼吸の状態を大まかに知ることができ、この検査が治療方針を決定するの材料となります。精密検査は精密検査では脳波を測定することで睡眠の質を判定し、また就寝中の姿勢による無呼吸の状況がわかります。(図5)

現在の睡眠時無呼吸症候群の診療においてはこのCPAP治療が最も推奨される治療方法とされています。治療方針の決定に際してはAHI値だけでなく、年齢、社会的要因、併発疾患、忍容性などを総合的に考慮します。CPAP治療では、鼻粘膜の乾燥、鼻づまり、マスクやゴムバンドによるかぶれなどがあり、利用継続の妨げになる場合があります。特に冬期には鼻粘膜の乾燥による鼻づまりの訴えが多く、その場合にはCPAP装置に加湿器を接続して使用していただくこともあります。

かつやまさあき 1961年東京都荒川区生まれ。浜松医科大学卒業後、城南福祉医療協会大田病院に研修医として入局。その後南町田病院を経て2009年より、小田原市に入職し、以来、小田原市の医療に携わってまいりました。2019年より小林病院にて勤務。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病全般、及び睡眠時無呼吸外来を開設。



この検査にて得られた数値「AHI(睡眠中1時間当たりの無呼吸の平均回数)」によって治療方針を決定します。AHIが低い(5~10程度)の場合には積極的治療の必要性はありません。AHIが10~20程度の場合には横を向いて寝るなどで気道が確保される場合もあり、腰に巻くことで強制的に仰向けに出来なくする「横寝枕」(図6)を用います。

CPAP治療とは、枕元においてCPAP装置から軟らかいホースを延ばし鼻に固定したシリコンマスクと接続して、CPAP装置から圧力をかけて空気をマスクに送り込むことで寝ている間に呼吸を補助する方法です。(図8、9)

「睡眠時無呼吸症候群」は「舌根沈下」という単純なものでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と密接に結びついたものであり、心筋梗塞や脳梗塞などの致命的疾患の原因となっています。ご自身の睡眠の状態に不安がある方、ご家族から就寝中のいびきや無呼吸を指摘されている方は、睡眠時無呼吸症候群の専門外来を受診されることをお勧め致します。

「睡眠時無呼吸症候群」は「舌根沈下」という単純なものでなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と密接に結びついたものであり、心筋梗塞や脳梗塞などの致命的疾患の原因となっています。ご自身の睡眠の状態に不安がある方、ご家族から就寝中のいびきや無呼吸を指摘されている方は、睡眠時無呼吸症候群の専門外来を受診されることをお勧め致します。

小田原市休日夜間急患診療所
休日夜間に急に発症した方の診療を目的とした一次救急の医療機関です。軽症の患者様を対象としていますので、症状によっては、重症患者様を受け持つ「二次救急病院」へ受診していただくことになります。応急処置を目的としていますので、受診後はかかりつけ医を受診するなど適切な医療を受けてください。
〒256-0816 神奈川県小田原市海匂2-32-16
☎0465-47-0823 駐車場(第1~4)あり
https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/nighttime/

診療科と受付時間	※ 12月29日~1月3日の6日間は休日の診療をします。
内科	平日(夜間) 午後7時~同10時 日曜・祝日(昼間) 午前8時半~同11時半 午後1時~同3時半 土曜・日曜・祝日(夜間) 午後6時~同10時
小児科	○
耳鼻咽喉科	○
眼科	当番日のみ
歯科	日曜・祝日(昼間) 午前9時~同11時半 午後1時~同3時半

小田原医師会より住民の方々へ

8月	9月
1 内科 2 小児科 3 小児科 4 小児科 5 小児科 6 小児科 7 小児科 8 小児科 9 小児科 10 小児科 11 小児科 12 小児科 13 小児科 14 小児科 15 小児科 16 小児科 17 小児科 18 小児科 19 小児科 20 小児科 21 小児科 22 小児科 23 小児科 24 小児科 25 小児科 26 小児科 27 小児科 28 小児科 29 小児科 30 小児科 31 小児科	1 小児科 2 小児科 3 小児科 4 小児科 5 小児科 6 小児科 7 小児科 8 小児科 9 小児科 10 小児科 11 小児科 12 小児科 13 小児科 14 小児科 15 小児科 16 小児科 17 小児科 18 小児科 19 小児科 20 小児科 21 小児科 22 小児科 23 小児科 24 小児科 25 小児科 26 小児科 27 小児科 28 小児科 29 小児科 30 小児科 31 小児科

小田原医師会地域医療連携室では、医師による電話相談を行っています。無料です。事前にお電話ください。

〈上記の問合せ先〉
小田原医師会地域医療連携室
☎0465-47-0833
月曜~土曜(日曜、祝・休日、12/29~1/3休み)
午前9時~正午/午後1時~午後5時

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/