

## いびきと睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群という病気をご存じでしょうか。簡単に言うと眠っている間に少しの間呼吸が止まっている状態のことです。

睡眠時の1時間あたり、無呼吸（10秒以上呼吸が止まっている状態）が5回以上で睡眠時無呼吸症候群とみなされます。1時間あたりの無呼吸が15回以上で中等症、30回を超えると重症と判断されます。



### ■いびきと睡眠時無呼吸症候群



ほとんどの人は、寝ている間に自分がいびきをかいていることに気が付きません。一緒に住んでいる家族やパートナーに『いびきが酷い』『呼吸が止まっている』等の指摘を受けたら、医療機関へ受診して検査することが肝心です。

たかがいびきと侮って睡眠時無呼吸症候群を放置していると、重症度によっては脳卒中の危険度が高くなることや、糖尿病の発症リスクが高くなることが報告されています。

睡眠時無呼吸症候群の治療が不整脈の治療につながることも多く、心臓の働きとも深く関係しています。

他にも睡眠時無呼吸症候群の人は車の運転中に眠気が強まり、交通事故を引き起こす危険性が高くなるという報告もあります。



### ■睡眠時無呼吸症候群になりやすい人

肺へ続く気道が狭くなれば、当然呼吸がし辛くなり、睡眠時無呼吸症候群になりやすくなります。体格的に睡眠時無呼吸になりやすい特徴として以下のようなものがあります。

#### ●肥満

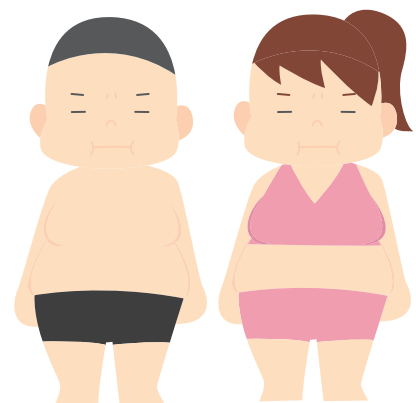
太っている人は首周辺部に脂肪がついているため気道が狭くなる傾向があります。

#### ●短い首

首が短い人も首周りに脂肪がつきやすく気道が狭くなる傾向があります。

#### ●小さな顎

顎が小さい人は、仰向けで寝ていると舌の付け根が喉の奥に落ち込みやすく気道が狭くなる傾向があります。



その他、男性の方が発症率は高いとされていますが、女性でも閉経後に発症率が増加するので注意が必要です。

## ■ 昼間の眠気を自分でチェック

睡眠中のいびきは眠っている自分で気づくことはできませんが、表1のような尺度で日中の眠気をチェックして、睡眠時無呼吸症候群の可能性をある程度予測することができます。自分の眠気をチェックしてみましょう。

表1

1) ~ 8) の時にどの位うとうとするか  
(数秒~数分眠ってしまう) できるだけ全ての項目に  
お答えください。

	うとうと する可能 性はほと んどない	うとうと する可能 性は少し あ る	うとうと する可能 性は半々 く ら い	うとうと する可能 性が高い
1) 座って何かを読んでいるとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0	1	2	3
2) 座ってテレビを見ているとき	0	1	2	3
3) 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0	1	2	3
4) 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
5) 午後に横になって休息をとっているとき	0	1	2	3
6) 座って人と話をしているとき	0	1	2	3
7) 昼食をとった後(飲酒なし)、静かに座っているとき	0	1	2	3
8) 座って手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

日本語版エプワース眠気尺度(参考資料:日呼吸会誌..2006;44:896-898)

得点が11点以上ある方は睡眠時無呼吸症候群の可能性があるので、専門の医療機関を受診してみてもよいでしょう。(呼吸器科、耳鼻咽喉科、睡眠外来等)

## ■ 睡眠時無呼吸症候群の予防のために

### ● 肥満の解消

肥満が原因で気道が狭くなっている方は食習慣、運動習慣を改善して減量しましょう。

### ● 就寝前の飲酒を控える

飲酒をすると喉の筋肉が緩まり、気道が狭くなるので就寝前の寝酒は控えましょう。



### ● 横向きに寝る

仰向けに寝ることで舌が気道に落ち込みやすくなるため、抱き枕などを利用することで睡眠姿勢を横向きにすれば症状が軽くなることがあります。



### ● 禁煙

喫煙していると喉の粘膜に炎症を起こすことで睡眠時無呼吸症候群の原因にもなります。これを機に禁煙しましょう。

