

## シリーズ第16話

### 「いい眠りしていますか？」 睡眠時無呼吸症候群

いびきは体の危険信号



「いびきが大きいと周りから言われる」「十分な睡眠をとっているのに眠った気がしない」「車の運転をしているときよく眠くなる」…このような症状がある方、もしかしたら『睡眠時無呼吸症候群』かもしれません。

#### 【症状】

大きいいびき、睡眠中の無呼吸、日中の強い眠気などが主な症状です。その他の症状として、熟睡感がない、起床時の頭痛、全身の倦怠感、集中力の低下、無気力、性格の変化、夜間の覚醒、夜間排尿などいろいろあります。

#### 【合併症】

睡眠時無呼吸症候群の人が治療を受けずにそのまま放置しておくと、命に関わるさまざまな

合併症（高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など）を引き起こします。こうした致死性の病気の発生率は、健康な人に比べて高血圧が3倍、心疾患や脳血管障害が2倍といわれています。

#### 【その他への影響】

睡眠時無呼吸症候群は無呼吸とその後の大きいいびきのせいで、脳も体も十分に休息することができないため必然的に眠りが浅くなり、日中、居眠りがちになってしまいます。その結果、集中力や活力に欠け、居眠り運転による交通事故を起こしやすくなります。

#### 【検査】

いびきや日中の眠気がひどいなどの症状でお困りの方は睡眠に関する検査を受けられることをお勧めします。



新城市民病院  
内科 部長医師 桐岡智二

自宅で検査可能なパルスオキシメーターを用いた検査と、入院して睡眠状態を総合的に判断する終夜睡眠ポリグラフィ検査があります。

パルスオキシメーターは腕時計のような形をしており、指にセンサーを取り付けて、そのままおやすみいただけます。指や腕に装着するだけなので取り扱っても簡単です。この検査では睡眠中の酸素飽和度を測定します。

終夜睡眠ポリグラフィ検査は睡眠状態をより細かく測定する検査です。この検査は、睡眠中の脳波や呼吸、心電図、胸部・腹部の動き、血液中の酸素飽和度、いびきなどを測定するためいろいろなセンサーを取り付けて、一晩おやすみいただけます。検査による痛みはありません。

なのでご安心ください。来院していただく時間は夕方以降、翌日は朝早くに退院できますので仕事を休むことなく検査できます。

#### 【治療法】

適切な治療を行うと日中の眠気や倦怠感などの症状がなくなるだけでなく、合併症を予防したり、改善することができます。軽症の方は、減量や飲酒を控えるなど、生活習慣の改善により症状が軽減したり、なくなることもあります。中、重症の方には、CPAP（シーパップ）療法という治療法があります。

今回のお話で少しでも気になる症状のある方は、呼吸器内科を受診し、検査を受けてみてはいかがでしょうか。

