



医療
ホト
ライン

脳神経外科

睡眠時無呼吸症候群を放置すると 生活習慣病になるリスクも増大



西村内科脳神経外科病院
理事長 西村振一郎 先生

【睡眠時無呼吸症候群（閉塞型）】



このような人は
睡眠時無呼吸症候群
に要注意！

- 大きないびきをかく人
- 肥満体質
- 顎が小さい人
- 毎晩アルコールを飲む人
- 睡眠薬等を頻繁に服用する人

自宅で検査可能

人生の3分の1もの時間を費やすと言われる「睡眠」。寝つきが悪い、寝ても疲れ

がとれないなど不眠に悩まされる人も増加傾向にあります。不眠症や睡眠時無呼吸症候群について、西村内科脳神経外科病院長の西村理事長に、お話を伺いました。

自分では眠れているつもりでも

「隠れ不眠症」に注意ください！

—— 単なる寝不足と不眠症との違いは？

西村 寝ても疲れがとれない、寝つきが悪い、眠りが浅い、夜中に目が覚めるといった症状が、週に3日以上、かつ3カ月

以上続く場合は「不眠症」です。睡眠時間は7〜8時間とっているのに、起床時に頭痛がある、日中強い眠気に襲われたり集中力が低下する方なども注意が必要です。

大きないびきも何かのサインなのですか？
西村 大きないびきをかか方は「睡眠時無呼吸症候群」の可能性もあります。眠っている間に何度か呼吸が止まる病気で、睡眠時に無呼吸の状態があると脳が危険を察知し、睡眠が中断されるため、十分な睡眠がとれなくなります。その結果、神経がリラックスした状態にならず、高血圧のリスクが高まり、狭心症や心筋梗塞、脳卒中、さらには糖尿病にもなりやすくなると考えられています。

—— 発症しやすい人は？

西村 男性は肥満傾向にある40〜60歳代に多く、女性は閉経後に増加します。無呼吸症の多くは、気道がふさがり、または狭くなることよって起こる「閉塞型睡眠時無呼吸症候群」に右図です。

加齢により筋力が低下する場合や、肥満により舌やその他気道周りの軟部組織が重くなることにより気道が狭くなると言われています。また、顎が小さく後退している場合、やせ型でも発症することがあります。

西村 問診後、自宅でできる簡易的な検査で睡眠状態を測定し、診断できます。治療が必要と判断された方には、就寝時に特殊なマスクを着用していただき正常な呼吸へと改善する治療を行います。呼吸が改善すると十分な睡眠がとれるだけでなく、糖尿病、心臓病、脳血管疾患等にも良い影響を与えます。いびきが気になる方や睡眠をとっても眠気がとれない方は一度検査を受けることをお勧めします。