

いびきは身体の危険信号！？

グオーグオーという大きないびきの音。突然に止まるいびきと苦悶の表情。睡眠時無呼吸症候群は高血圧や糖尿病、狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞などの恐ろしい病気に発展する恐れがあります。あるいは眠気や注意力不足から、交通事故や労働災害を引き起こすかもしれません。



睡眠時無呼吸症候群は原因別におおまかに二つの型に分けられます。ほとんどの方は閉塞性睡眠時無呼吸症候群といわれる型に属します。これは鼻や喉の奥の閉塞により起こります。

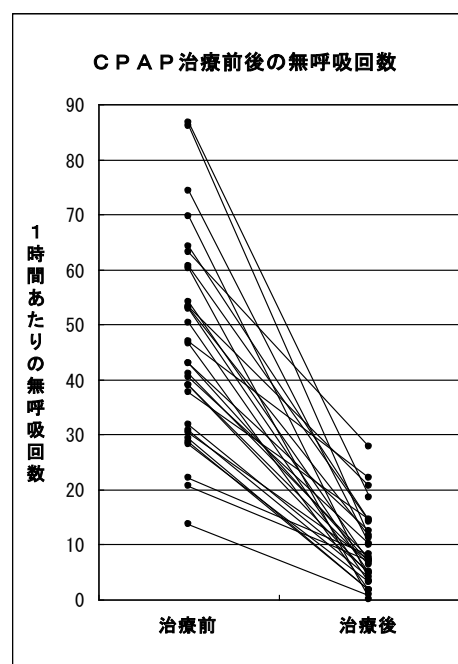
睡眠時無呼吸症候群は次のような影響をもたらします。1. 身体面への影響 2. 社会生活面への影響です。身体面への影響とは、無呼吸による酸素不足がもたらすいわゆるドロドロ血や高血圧などに始まり、冒頭の心筋梗塞や脳梗塞があげられます。社会生活面への影響とは、無呼吸による睡眠不足から日中に眠気に襲われ、居眠りや注意力・集中力の低下、仕事中的ミス（会議中の居眠りも）や車の運転中の事故など、社会生活を営む上でいろいろと不都合が起こってきます。

どのような検査をすればわかるのでしょうか。自宅で簡単に検査できる簡易測定機器による睡眠ポリグラフ検査と、一泊入院し詳細に検査する終夜睡眠ポリグラフ検査があります。

治療方法はあるのでしょうか。おおまかに次の4つがあげられます。1. 生活習慣の改善 2. 経鼻的陽圧呼吸療法（CPAP） 3. 口腔内装具（マウスピース） 4. 外科的切除 など。

玉野三井病院では、平成13年9月より睡眠時無呼吸症候群に関する検査を開始し、これまでに109名（のべ194名）の方が検査を受けられました。簡易型装置による検査をのべ96名の方に実施し、何らかの異常があった方や他院からの紹介で精密検査をされた方はのべ98名いらっしゃいます。このうち上記のCPAPによる治療のための検査を受けられた方はのべ41名であり、現在継続治療中の方は21名（うち1名は口腔内装具を使用）となっています。CPAPによる治療効果をグラフにしました。最も多い方で1時間あたり86回も無呼吸があった方が、CPAPの使用により18回にまで下がりました。中には60回程度息が止まっていた方が、CPAPの使用により全然息が止まらなくなりました。

	1時間あたりの無呼吸回数	
	治療前	治療後
1	86.6	18.6
2	86.0	11.2
3	74.3	9.8
4	69.7	3.3
5	64.1	14.1
6	63.0	27.8
7	60.6	14.4
8	60.1	0.0
9	54.1	7.0
10	53.1	20.6
11	52.9	11.6
12	52.7	4.9
13	50.2	3.1
14	46.9	22.1
15	46.5	1.7
16	42.8	12.5
17	42.8	6.8
18	41.0	7.6
19	40.3	10.0
20	39.0	6.4
21	39.0	4.7
22	37.7	14.5
23	31.7	5.1
24	30.8	3.9
25	30.2	7.2
26	29.2	1.6
27	28.7	1.6
28	28.1	3.2
29	22.0	8.1
30	20.6	7.1
31	13.6	0.8



※1時間あたり5回以下が正常範囲です。

睡眠時無呼吸症候群は病気ですが治らない病気ではありません。きちんと治療をすれば健康な方と何ら変わらない状態となります。大切なのは現在のご自分の状態をきちんと把握し、必要があれば病院を受診し適切な診断と治療を受けることです。必要なはずの睡眠が、この病気のおかげで毒になってしまう。こんな馬鹿な話はありません。いびきのひどい方、日中に眠くてたまらない方、ぜひ一度医師にご相談ください。

すやすやと眠れる夜と爽快な目覚めの朝を迎えるため、一度この病気についてご家族の皆さんで考えてみてください。なお、病院には睡眠時無呼吸症候群に関するパンフレットも用意しておりますので、お気軽にお立ちよりの上ご利用、ご相談下さい。