

へるす・りさーち No.33

名古屋市衛生研究所

睡眠時無呼吸症候群をご存知ですか？

名古屋市にある某大学では経済学部4年生となったケン太くと医学部4年生となったエイ子さんの二人が、テニスサークルの活動後に喫茶店で休憩しています。そこに同じテニスサークルのOBで名古屋市の公衆衛生医師をしているDr. Kさんが加わりました。

ちょっと3人の会話に耳を傾けてみましょう。

ケン太くん 先月に家族みんなで温泉旅行に行った時のことなんだけど、夜寝たら、父親の酷いイビキで起こされてさあ。

エイ子さん イビキかあ。お父様と同じ部屋に泊まったのね？

ケン太くん そう。父があんなにイビキをかくなんで初めて気付いたよ。それでさあイビキで起こされてから寝れなくて雑誌見てたんだけど、急に静かになったと思ったら、父の呼吸が止まったように見えて怖かったよ。しばらくしたら急に激しく息しだして、またイビキが始まったんだよ。



提供：倉敷中央病院

エイ子さん ああ。それはたぶん典型的な睡眠時無呼吸症候群ね。

ケン太くん すいみんじむこきゅう？

エイ子さん 睡眠時無呼吸症候群よ。こんな字を書くのよ。

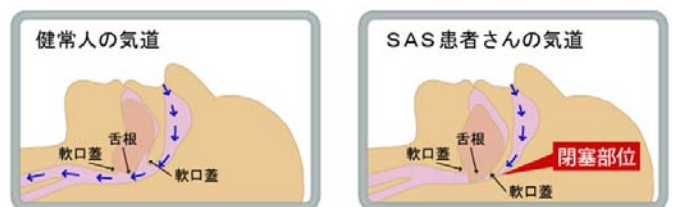
ケン太くん へー。それって病気なの？

エイ子さん もちろん病気よ。睡眠時無呼吸症候群はSleep Apnea Syndromeの和訳で頭文字をとって「SAS」と言われることが多いの。SASは一言でいうと眠っている間に呼吸が止まる病気よ。まさにケン太くんのお父様がそうね。

Dr. K そうね。医学的には、10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸とし、無呼吸が一晚（7時間の睡眠中）に30回以上、もしくは1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸なの。

ケン太くん そうなんだあ。それでなんで無呼吸になるの？

Dr. K そうね。睡眠中に呼吸が止まってしまう原因は大きく分けて2つあるの。1つは、空気の通り道である上気道が物理的に狭くなり、呼吸が止まってしまう閉塞性睡眠時無呼吸タイプね。SASの患者さんの9割程度がこのタイプに該当するわね。そして上気道のスペースが狭くなる原因は、肥満による首やのど周りに脂肪が付くことが多いわね。あとは、あごが小さいとかのどの扁桃腺が大きかったり、のどちんこや舌の付け根がのどと上気道の狭いことに関係しているわね。



提供：倉敷中央病院

ケン太くん そうなんだあ。父は中年太りだし、首がないからまさにそのタイプなんだね。ちなみにもう一つのタイプはどんなものなの？

エイ子さん もう1つは呼吸中枢の異常による中枢性睡眠時無呼吸タイプと言われるものですね？

Dr. K そうね。脳から呼吸指令が出なくなる呼吸中枢の異常よ。SASの中でもこのタイプは数%程度ね。このタイプは、脳から呼吸指令がでないことにより無呼吸になるのであって、気道は狭くなってないのよ。

ケン太くん なるほど。無呼吸になるのは、空気の通り道が塞がる場合と、呼吸せよという命令が脳から出ない場合の2つなんですわね。

Dr. K その通りよ。では、気道が狭くなっていないということは、前に出てきた閉塞性のタイプとの違いはわかる？

ケン太くん うーん。狭いところを空気が通らないんだから、イビキをかかないのかな？

Dr.K その通りよ。こちらはイビキをかかないのが特徴なの。こちらのタイプはこれくらいにして、それよりケン太くんのお父様も患っているであろう閉塞性睡眠時無呼吸タイプのほうのSASの話をしてしまおう。

ケン太くん そうしてくれると嬉しいよ。

Dr.K では、SASが本人にとっても社会にとっても怖いという話をしましょうか？SASが本人にとっても怖いというの、エイ子さん説明出来る？

エイ子さん はい。SASは本人には自覚しづらくて、気付かないうちに身体に負担がかかって日中の生活に悪影響を及ぼすことに怖さがあります。

Dr.K その通りね。SASの患者さんは大抵いろいろな生活習慣病が合併してるの。多いのは、高血圧、心不全、不整脈ね。最近はこの病気とSASとの関連が重要視されているの。では、社会にとって怖いってわかる？

エイ子さん はい。居眠り運転による事故ですね。

Dr.K そうね。SASの最大の悪影響と言えるのが、日中の強い眠気なの。SASになると、無呼吸から呼吸を再開するたびに脳も身体も断続的に覚醒した状態になり、慢性的な睡眠不足に陥るの。すると、車の運転中という通常眠るはずがないような状況でも居眠りをしてしまうの。そして、居眠り運転によって大きな事故を起こしてしまう可能性があるのよ。

エイ子さん そういえば、2012年に起きた高速バスツアーの事故では、運転手がSASだったことと、SASの症状が事故にどう影響したかが裁判の争点になり世間の注目が集まったわね。

Dr.K 確かあの事故では乗客7名が死亡したのよ。その後もSASが関与したとされる交通事故は後を絶たないわ。それは自分の症状がSASであるということに気付かず、適切な検査や治療に至っていない人がまだ多いということもあるわね。日中の強い眠気やイビキを指摘される人は、SASを患っているリスク、さらに交通事故をはじめとする社会的な事故のリスクまでもが潜んでいるということを改めて考えて頂きたいわ。

ケン太くん わかりました。ではSASの治療ってどんなものがありますか？

Dr.K SASは自分の力だけで治療するのは困難なものよ。だけど、病院で行う治療と並行して、生活習慣を改善することで、症状改善が期待できるわ。特に肥満を伴う場合、減量が有効な治療ね。ケン太くんのお父様は、まず

痩せることね。ちなみに父様はお酒、タバコはどうなの？

ケン太くん タバコはよく吸ってるし、お酒も毎晩けっこう飲んでみたい。

Dr.K それはよくないわね。SASだけでなく他の病気のリスクにもなるわよ。ぜひタバコもお酒も控えるように言ってね。

ケン太くん はい。他にはありますか？

Dr.K そうね。寝る姿勢を仰向けでなく、横向きにするといいわね。仰向けだと、舌がのどの奥に落ち込んで気道を塞ぐからね。

ケン太くん わかりました。父には横向きに寝るように伝えます。ところで病院はどこの科に行けば良いですか？

Dr.K そうね。耳鼻咽喉科、呼吸器内科、循環器内科、睡眠外来などね。どこの科を受診しても、SASの治療の第一選択は、「CPAP」と呼ばれる「経鼻的持続陽圧呼吸療法」になるわね。この治療法は、マスクを鼻や口に取り付け、CPAP装置からマスクを介して気道へ空気を送り込む方法なの。眠っている間に圧力をかけながら空気が送り込まれるので、気道が塞がらずに無呼吸にならないから良いのよ。



提供：倉敷中央病院

ケン太くん なるほど。それは良さそうですね。他にはありますか？

Dr.K 軽度のSASにはマウスピースをはめ込む治療法があるわね。あとは、子供の場合だと、扁桃腺肥大が原因の場合、手術が第一選択になるわね。成人のSASの場合、手術はほとんどないわね。だいたいそんなものね。

ケン太くん わかりました。詳しいお話ありがとうございました。父には絶対病院に行ってもらいます。

参考文献：ハリソン内科学 第5版

