

なるほどよくわかる病気あれこれ

【第71回】睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に一時的に呼吸が止まることで酸素供給が減少する状態です。

具体的には1時間当たりの無呼吸の回数を測定し、その値が5以上で無呼吸による症状を伴う場合です。無呼吸の回数が5回以上15回未満を軽症、15回以上30回未満を中等症、30回以上を重症と診断します。

【分類】

1. 閉塞型：睡眠中に空気が滞る
アデノイド（小児）、下顎発育不全、肥満など
2. 中枢型：呼吸そのものが停滞する
中枢神経系の疾患や心不全に起因
3. 混合型：二つのタイプを併せ持つ



成人では肥満によるものが最も多く、症状としては以下のようなものがあります。

【症状】

1. 睡眠中の症状…いびき、寝返りが多い、途中で目が覚めるなど。
2. 日中の症状…眠気がする、目覚めた時の頭痛、集中力低下など。

さらに高血圧や心臓病などの健康リスクを増加させる可能性もあり、決して侮れません。

【診断】

診断は睡眠中にポリソムノグラフィと呼ばれる器械を付けて無呼吸の回数を測定します。その他には、睡眠中に脳波や筋電図、心電図などの検査を行います。

【治療】

治療は生活習慣の改善がまず求められ、減量、節酒、横向きの就寝が大切です。空気が流れが悪くなる疾患があれば外科手術（アデノイド切除など）が必要となります。更に中等症から重症の場合は持続陽圧呼吸療法（CPAP）といって持続的な力で空気を患者の気道に送り込む治療が必要になります。

中高年の肥満の方で家族に「いびきがすごい」「呼吸が止まる」などと指摘されたり、日中に眠気が襲ってきたり集中力が途切れたりすることはありませんか？思い当たることがあれば、呼吸器の専門医に相談することをお勧めします。

内科 高田 徹

● ● ● ADL室「Reらいふ」について ● ● ●

当院では、在宅復帰の促進や自宅で生活している方をサポートする目的で、リハビリテーション室内に平屋一軒「ADL室 Reらいふ」を建て、現在リハビリにて活用しています（昨年5月18日の北海道新聞、昨年8月のメディカルはこだてにも取り上げられ紹介されています）。

また、「ななえ新病院YouTubeチャンネル」も開設し、インターネット動画で視聴することもできます。

興味のある方は、お気軽にスタッフにお声がけください。

※ 表紙にQRコードがございますので、ご利用ください。

リハビリテーション科 科長 渡辺 陽介



【北海道新聞 2023年5月18日掲載】