

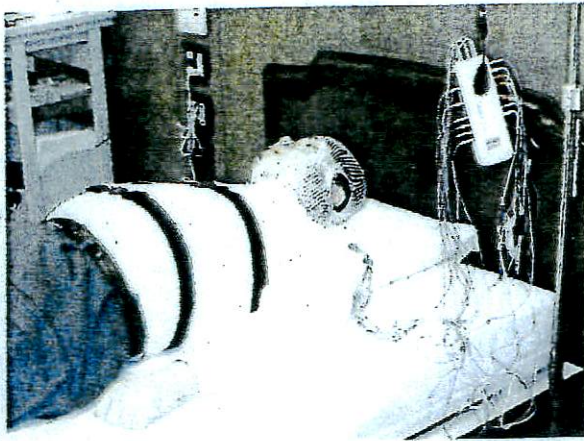
# 生活

## 生活習慣病改善にも

激しいいびきをとめない、寝ている間に呼吸が一時的に止まる病氣「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」。「肥満との関連はよく知られるが、最近の研究で高血圧や不整脈の裏にもSASが潜むことが明らかになってきた。SASの治療が高血圧など生活習慣病の改善につながる場合もあり、その効果に期待がかかる。

（服部素子）

### 睡眠時無呼吸症候群の治療



1泊入院の終夜睡眠ポリグラフ検査（PSG）により、SASかどうかを診断する（三菱京都病院提供）

リグラフ検査（PSG）」は、全額自己負担で3万円程度がかかる。

SASがあると夜間に心房細動（不整脈）が起こりやすくとされるが、心房細動と診断された28人のうち、18人にSASがあり、そのうち2人はCPAP療法のみで心房細動が消えたという報告もある。

また、同病院がこのほど開いた「睡眠時無呼吸」に関する市民公開講座では、日本睡眠学会睡眠医療認定医で「岐阜メイツ睡眠障害治療クリニック」の田中春仁院長が講演。SASと病との関連などにも言及し、睡眠と上手に付き合うことの必要性を強調した。

「同じ体重で健康な人とSASの人を比べると、SASの人の方が2倍高血圧になりやすいという報告があります」

SASと高血圧との関連をそう話すのは、三菱京都病院（京都市西京区）呼吸器・アレルギー科の安場広高部長。

無呼吸は、10秒間の呼吸の停止（気道の閉塞）と定義され、それが1時間に5回以上見られ、起床時の頭痛、日中の眠気、倦怠感をとまなうとSASと診断される。激しいいびきが特徴だ。

睡眠中に何度も呼吸が止まることで、低酸素血症や覚醒反応（脳が目覚める）が起き、交感神経が興奮。寝ている間も血圧

の高い状態が続くほか、胸腔内圧の低下により、心臓へ帰る静脈の血流量が多くなり、心筋梗塞や脳卒中などを合併することもある。また、夜間頻尿やED（勃起不全）の併発率も高い。

SASの治療としてもっともポピュラーなのは「経鼻的持続陽圧呼吸療法」（CPAPシーパップ療法）と呼ばれる内科的治療で、睡眠時に鼻にマスクを着けて空気を送り込み、気道の閉塞を防ぐことで症状の改善を図る。レンタルで家庭で使うことができ、健康保険適用で月5000円程度。脳波や心電図、血中酸素飽和度などを各種のセンサーを装着して、SASかどうかを調べる「終夜睡眠ポ

### 産経新聞記事

平成21年3月12日号

その付き合い方として▽毎日同じ時間に起きる▽朝起きたら部屋のカーテンを開けて日光を浴びる▽積極的仮眠で午後の眠気をやり過ごす（閉眼でも可）▽眠る2時間前のぬるめの入浴—などのポイントをあげた。

田中院長は「体内時計のズレも睡眠障害の誘因となりますが、これは朝日を浴びることで改善できます。最近、急に太り始め、いびきが大きいと指摘された人は、SASの疑いが濃厚。理想は20代の体重を維持することですが、無理な場合はせめて太り始める前の体重に。現状より5%減を目指してほしい」と話した。

全国のSAS患者は推定約200万人。無呼吸で死に至ることはないが、生活習慣病の改善の一步としても、昼間の眠気が強いときは専門医に相談したい。