



富山赤十字病院 健診部



# かがやき

## 第12号

第11号は睡眠時無呼吸について特集です。  
あなたはよく眠れていますか。眠りたいけど寝た自覚がなく枕をかえてみたり、敷布団を変えてみたり、眠りに関する欲求はみなさん強いのではないのでしょうか。2019年度から取り入れた睡眠時無呼吸検査はご自宅で簡単に低酸素・睡眠呼吸障害のスクリーニングが行えるオプション検査です。より良い眠りのために検査を受けてみませんか・・・



人間ドック・健診施設機能評価  
認定施設 認定第178号

### 睡眠時無呼吸症候群について

耳鼻いんこう科 赤荻 勝一



最近、朝からだるい、頭痛がする、疲れやすい、など栄養ドリンクのCMに出てくることを実感することが増えてきてはいるのではないのでしょうか。年齢のせいかなと思いがちですが、実は睡眠時無呼吸症候群の症状である場合も多いのです。睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に断続的に10秒以上の呼吸停止（無呼吸）を繰り返し、その結果、日中眠たくなるなど様々な症状を呈する疾患の総称です。検査をしてみると、寝ているにもかかわらず、心拍数が120を超え、さながら運動しているような状態になっていることもあります。それゆえ健康なひとにくらべて睡眠時無呼吸患者は、心疾患や糖尿病を合併しやすく、高血圧が3倍、脳卒中が10.8倍と合併する率が高まります。そのため睡眠時無呼吸症候群が合併する高血圧、心疾患、糖尿病、脳卒中の4つは死の四重奏ともよばれています。また、寝ている間に分泌される成長ホルモンなどのさまざまなホルモンが適切に分泌されず、体に不調をきたすこともわかっています。

我が国において、有病率は0.5～1.7%で120万人と推定されています。米国1800万人（人口の6%）とくらべると少ないですが、日本人は顔面の骨格が平面的なため睡眠時無呼吸患者の4割が非肥満者という特徴があります。男女とも50歳代がピークとなり、男女比は約8：1で中年の肥満傾向の強い男性に多くみられます。

睡眠時無呼吸症候群の診断は、寝ている間の脳波、体内の酸素濃度、顔面の筋電図、心電図、体位、呼吸状態などを測定して行います。詳しい検査は1泊の入院が必要になりますが、簡易検査では自宅で検査ができます。痛い検査ではまったくありません。

検査結果が軽症と判断されれば、生活習慣の改善、減量が図られます。耳鼻科医が手術をして改善を図ることもあります。重症になると、鼻マスクを介して器械から陽圧の空気を送り込み、空気の通り道を押し広げる持続的陽圧呼吸療法（CPAP）の適応になります。

きちんと寝られているのか気になれば、まずは検査を受けてみましょう。当健診センターに、お気軽にご相談ください。



### 無呼吸症候群の対策

保健師 清水 磨依

軽度の睡眠時無呼吸症候群であればセルフケアも効果的です。

肥満解消のため、運動と食事制限を行きましょう



肥満はこの病気の原因の1つです。気道が狭くなっているため、睡眠中にさらに気道が閉塞され、無呼吸の状態となってしまいます。今の体重を1kgでも減量することから始めましょう。

仰向けから横向きに変えてみましょう



仰向けは気道の通り道を確保しづらい姿勢となっているので、一時的でも横向きで寝ることをおすすめします。自分にあった枕を選びましょう。タオルなどで調節することもおすすめします。

タバコ、アルコールを控えましょう



タバコを吸っていると、気道の周辺に炎症を起こしてしまったり、粘膜をむくませて血液中の酸素を減少させます。そして気道を狭くしている原因となります。寝る前に、アルコールを飲むと、舌や喉の筋肉が緩んでしまい、気道を狭くする原因となります。

### 快適な眠り

作業療法士 小林 薫

日本人の睡眠時間は欧米諸国と比較し、短いと報告があります。慢性的な睡眠不足は高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因になるといわれています。適切な睡眠時間は人それぞれですが、生活習慣病の予防のためにも質の良い深い睡眠をとることが大切です。そこで、睡眠の質を向上させるために「睡眠前のストレッチ」を行い、心も体もリラックスさせ、すっきりした朝を迎えましょう！

①股関節の周りをほぐす



あぐらをかいて座り、できるだけ背筋を伸ばしながら上体を前に倒します

②手足の力を抜く



仰向けに寝て、両手両足を小刻みにブラブラさせます

③背伸び



仰向けに寝て、バンザイし、手足の指先が上下に引っ張られるように伸ばします

睡眠前のストレッチは、筋肉を緩め血流が増え、リラックスを促す副交感神経が優位となり自然な眠気へつながります。痛みがない程度にゆっくりのんびり行いましょう！

☆掲載予告☆ 次号は甲状腺の病気について特集します。