

—睡眠呼吸障害診療グループ開設にあたって—

筑波大学附属病院院長 山口 巖

睡眠呼吸障害診療グループ長 佐藤 誠

5月23日から、睡眠呼吸障害診療グループによる外来を開始しました。当診療グループでは、平成13年2月の新幹線の運転士の居眠り運転事件で、広く知られることになった睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome, SAS)を主とした、睡眠中の呼吸異常を訴える患者様に特化した診療を行います。

SASは、睡眠中に上気道が閉塞するため、頻回に窒息状態に陥り、そのつど目が覚める(覚醒)ことから、睡眠の質が悪化し、昼間の眠気によって交通事故・産業災害のリスクが高まること、さらに交感神経の緊張や血圧上昇を介して脳卒中・心筋梗塞のリスクが高まることが知られています。

SASの患者様本人は、無呼吸と覚醒が睡眠中に繰り返し生じていること自覚できませんので、有病率が高いわりに、治療の恩恵を受けている患者さんが極端に少ないことが、重大な健康問題と言えます。本学社会健康医学講座の谷川らが40-69歳男性1425人を対象とした調査によると、睡眠呼吸障害の有病率は約9%(10人に1人)にも達しているにもかかわらず、そのほとんどが、治療はもちろん検査も受けたことがありませんでした。

茨城県内に存在することが推測される5万~10万人のSAS患者様のうち、治療の恩恵を受けているのは千人以下であるのが現状です。これらの潜在的なSAS患者様を検査診断し、適切な治療を行うことによって、現在の交通事故の発生率を約17%、循環器疾患の発生率を約15%抑制できると試算されます。

筑波大学附属病院では、6月から睡眠呼吸障害検査診断専用の個室を2部屋装備し、年間500件の検査に対応する予定です。

問合せ先：筑波大学病院総務部総務課

電話 029-853-3686

いびきと睡眠時無呼吸症候群

睡眠医学講座 佐藤 誠

ご家族の中に大きな“いびき”をかく人はいませんか？また、お酒の席などで、皆が騒いでいる中、“大いびき”をかいて寝ている人を見たことはありませんか？“大いびき”をかくのは、豪快な証拠などといわれてきましたが、最近では、“いびき”そのものが病気の症候のひとつであり、色々な病気に関係する注意信号であることがわかってきました。“いびき”は、仰向けになって寝ることによって空気の通り道が狭くなり、呼吸運動に伴って出現する空気の振動音です。いびき”は、かいている本人はなかなか気づきません。もう少し、注意をして“いびき”の音を聞いてみましょう。のどに引っかかるような、苦しそうな“いびき”ではありませんか？“いびき”の音が聞こえている間はいいのですが、時々、呼吸が止まったりしていませんか？

松本清張の短編小説“夜が怖い”の中に次の様な1節があります。「鼾声雷の如し(“いびき”の音が雷のようだ) などというが、父はそんなものではなく、ごうごうと鳴らしていたいびきをとつぜん停止するのである。呼吸も止めている。その間が長い。そのまま死んだのではないかと傍らの者が心配して様子を窺うくらいだが、そのうち父は溜まった息を苦しそうに、ふうーと大きく吐いて、さも安心したように再びいびきをかきはじめるのである。」この“いびき”と呼吸が止まる状態が繰り返される病気を、“睡眠時無呼吸症候群”といいます。

たかが“いびき”

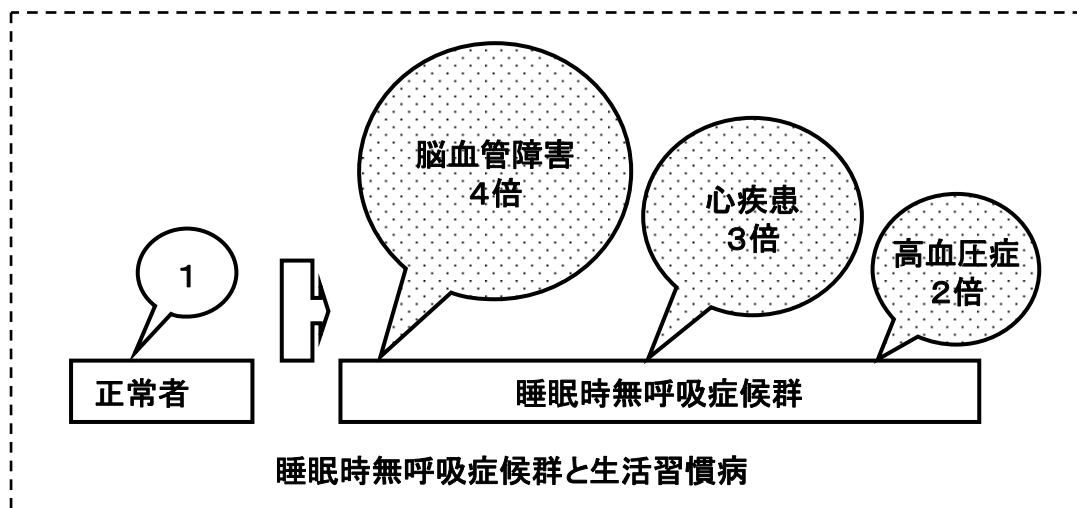


されど“いびき”

患者さんの多くは“いびき”や“呼吸が止まっていた”ことを覚えていないので、周りで心配している人ほど、本人は気にしていないのがこの病気の特徴です。重症になると一晩に400回以上も呼吸が止まります。呼吸が止まるたびに、体の中の酸素が少なくなるので、自律神経や、ホルモンの異常が生じ、生活習慣病を引き起こす頻度が高くなります。“睡眠時無呼吸症候群”の人は、そうでない人に比べて、高血圧には2倍、心疾患には3倍、脳血管障害には4倍もなりやすいといわれています。

私達は、質・量共に良好な睡眠を取ることによって、1日の疲れが取れ、次の日また頑張ることができるのです。

ところが“いびき”のひどい人や“睡眠時無呼吸症候群”の患者さんは、何時間寝ても睡眠の質が悪いので、常に睡眠不足の状態になり、「寝ても、疲れが取れない」「寝疲れする」「熟睡感がない」などの症状が出現し、いつも疲れていて、昼間も眠くなります。だから、皆が騒いでいる中でも“大いびき”をかいて寝てしまうのです。決して豪快なわけではありません。交通事故や仕事中に事故を起こしたり、子供では成長が遅れたり学習能力が低下したりします。



“睡眠時無呼吸症候群”は、治療を行えば、症状は劇的に改善します。ただ正確に診断するためには、終夜睡眠ポリグラフィーという特殊な検査が必要です。コンピューターを用いた医療機器の発達により、この検査を行える病院も増えています。

最近の調査によると、日本人の1日の平均睡眠時間は7時間23分だそうです。私達の人生が80年とすると、一生のうち25年以上も寝ていることになります。睡眠中の健康にも気を配ってみませんか？

