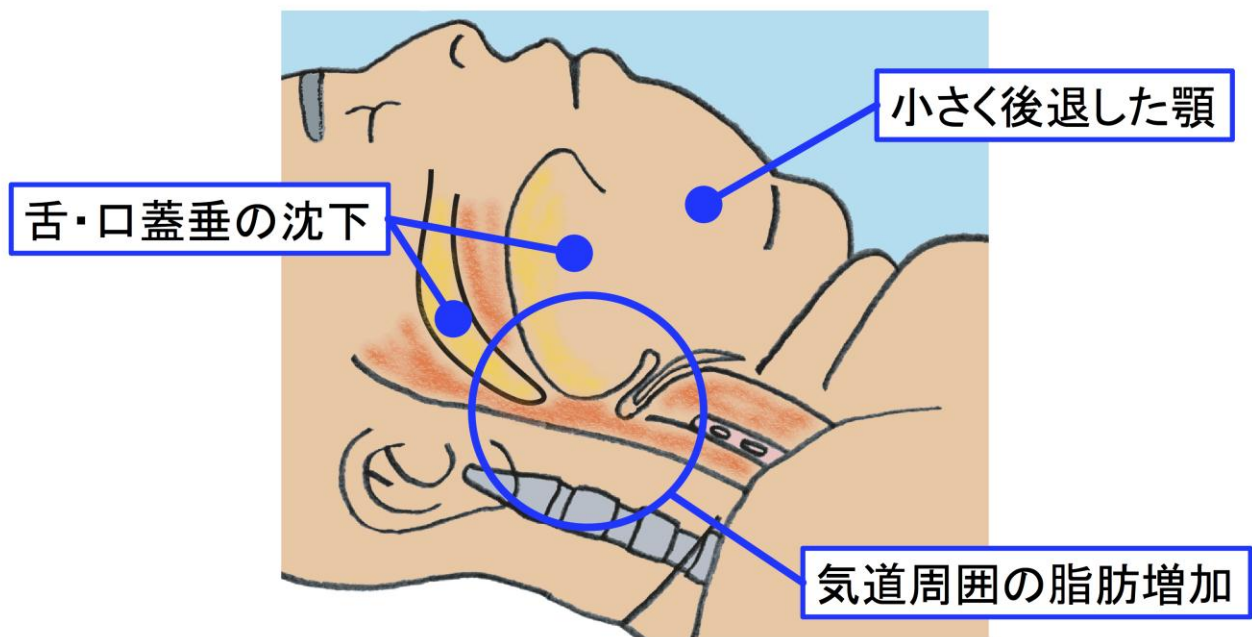


睡眠時無呼吸症候群

1. 病態について

睡眠時無呼吸症候群は、眠っている間に繰り返し呼吸が停止し、毎晩の睡眠の質が低下してしまうために、身体にさまざまな不調をもたらす病気です。原因の多くは気道(空気の通り道)の閉塞によるものです。睡眠中、ヒトの心臓や呼吸筋以外の筋肉は、緊張が低下して緩んでいます。舌や軟口蓋は筋肉でできており、これらが睡眠中に緩むと、重力にしたがって咽頭部に沈下しやすくなります。舌や軟口蓋が沈下すると、気道が狭くなり、空気が往来する際に粘膜を震わせることにより、いびきが発生します。さらに気道が閉塞してしまうと、空気を吸えなくなり、無呼吸が生じます。いびきや無呼吸が生じやすい傾向にある方は、もともと咽頭部の気道スペースが狭い方、体重増加とともに気道周囲の脂肪も増加した方、生まれつき下あごが小さく舌を十分にしまい込めない方、扁桃せんが大きい方などです。

睡眠中に気道がせまくなり、空気の流れが悪くなると、無呼吸が起こります



呼吸が止まっている間、全身の酸素がどんどん欠乏していきます。無呼吸が長くなると、脳が一時的に覚醒し、舌や軟口蓋を持ち上げなおして閉塞を解除します。すると呼吸が再開し、一旦は欠乏した酸素も回復します。しかし脳がまた眠っていくと、再び気道が閉塞して無呼吸状態となります。程度の差こそあれ、睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、このような現象を一晩中繰り返しているのです。

2. 症状や身体への影響について

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは、酸素欠乏や覚醒が繰り返し起こっているために、身体や脳が十分休息をとれていません。その結果、十分な睡眠時間にもかかわらず、「ぐっすり寝た気がしない」「疲れがとれない」「昼間眠くてたまらない」といった不調を自覚しやすくなります。さらに居眠りや集中力・注意力の低下を招き、仕事や日常生活に支障をきたしやすくなります。本邦では、2003年の新幹線運転士居眠り事件で、睡眠時無呼吸症候群が原因のひとつとして疑われたことをきっかけに、その社会的影響がとくに労働・交通安全の観点で注目されるようになりました。

さらに近年、睡眠時無呼吸症候群が、酸素欠乏による身体的ストレスをとおして糖尿病・高血圧など生活習慣病の発症やコントロールに関与したり、脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを増加させることもわかってきました。現在当院では、これらの疾患診療の一環として、睡眠時無呼吸症候群の診断や治療を積極的に行っています。

3. 診断・治療選択に必要な検査

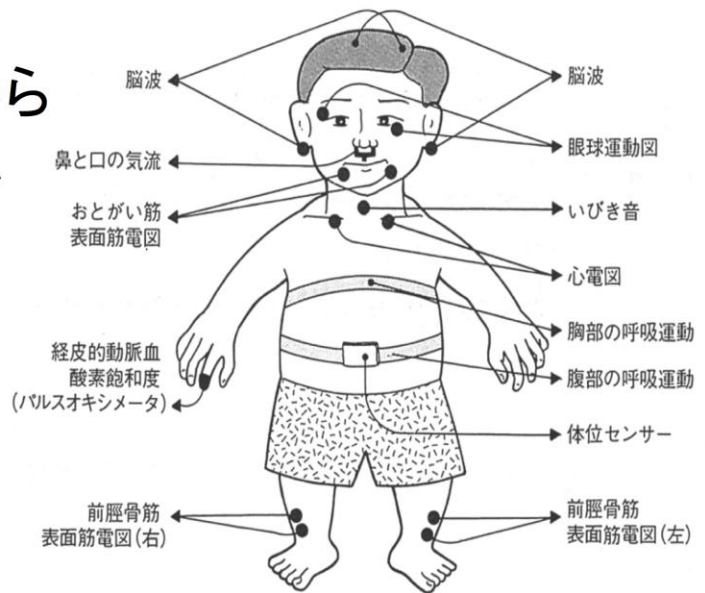
神経内科睡眠外来(後述)では、初診時に時間をかけて詳細な問診を行っています。睡眠時無呼吸があると日中の眠気を自覚しやすくなりますが、逆に睡眠時無呼吸のみが眠気の原因とは限りません。一般に眠気の原因は、睡眠不足など不適切な睡眠習慣や、不眠症・過眠症・概日リズム睡眠障害など他の睡眠関連疾患、内服薬やアルコールの影響など多岐におよび、これらが複合的に関与していることも珍しくありません。外来では、夜間だけでなく一日の過ごし方や生活習慣を詳しく聴取し、何が眠気の原因になっているかを患者さんとともに探っていきます。その結果として睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合、検査を行います。

最初に受けていただく検査は、簡易型脈拍呼吸モニター検査(簡易検査)です。簡易検査では、夜間就寝中に呼吸・脈拍・酸素・胸の動き・体の向きの各センサーを装着し、一晩の変動を記録します。自宅でも実施可能な検査で、およその睡眠時無呼吸の有無や程度を把握できます。ただし実際に眠っているかどうかや、眠りの質の善し悪しまではわかりません。

簡易検査で睡眠時無呼吸ありと判断された方には、さらに睡眠ポリグラフ検査を行います。睡眠ポリグラフ検査では、脳波や筋電図、眼球運動など簡易検査よりも多くのセンサーを用いて睡眠中の脳・身体活動を計測します。睡眠ポリグラフ検査を行うと、無呼吸の有無・程度だけでなく、どれだけ睡眠の質が低下しているか、具体的にどのような睡眠条件で無呼吸が強くなるのか、他に何らかの睡眠関連疾患が合併していないかなど、さまざまなことがわかります。なお睡眠ポリグラフ検査は外来ではできないため、1泊2日の検査入院(個室)が必要となります。

【睡眠ポリグラフ検査 (PSG)】

無呼吸だけでなく、
脳波など多くの情報から
睡眠の質の善し悪しを
総合的に判定できる
検査です



(続きは次回の陶生ニュース NO.82 に掲載されます。)

神経内科睡眠外来について

平成 26 年 4 月より、神経内科に睡眠外来を開設いたしました。7 月からは週 2 回、月曜午後と木曜午前に外来診療を行っています。受診対象となる症状は、夜間のいびき・無呼吸(睡眠時無呼吸症候群の疑い)、日中の眠気(過眠症などの疑い)、夜間の異常行動(睡眠時随伴症の疑い)、脚の違和感・ぴくつきなど明確な身体症状に伴う不眠などです。なお小児(15 歳未満)と身体症状を伴わない不眠の方は、申し訳ありませんが現時点で対象外とさせていただきます。外来は完全予約制としておりますので、当院担当医または地域かかりつけ医をとおしてご紹介受診いただきますようお願い申し上げます。

神経内科部長 小栗卓也

No.81 2014.7.1 発行 編集:教育・広報活動委員会