



# 睡眠時無呼吸症候群（S N S）について



良一

## 睡眠時無呼吸症候群（S N S）について

睡眠時無呼吸症候群（S N S）とは、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気のことです。

私は、ある人から大いびきをかいている状態を指摘され、睡眠時無呼吸症候群の病気ではないかと言われました。自覚症状はなく、睡眠時間を十分取っているのに、とにかく昼間眠くて仕方ないというものです。一晩に何回も無呼吸の状態があるため眠りが浅く、睡眠時間は足りても慢性の睡眠不測状態になってしまうのです。このため、睡眠を取ったはずなのに、昼間は頭が重く、ボーツとしてしまいます。そのため、車の運転に支障があります。時には生あくびが出て、仕事に集中できないのです。

原因は三つのタイプがあるとされていますが、大半は大いびきを伴う閉塞型とされています。東京医科大学病院循環器内科の高田佳史（よしふみ）講師は、

「気道が狭窄（きょうさく）することで心臓に大きな負担がかかるため、心不全を起こしやすくなります。心不全を合併すると、さらに中枢型睡眠時無呼吸症候群とって気道はせまくなならないけれど一定の周期で無呼吸を繰り返すタイプに陥り、経過が悪くなるケースが多いのです」

また、

「中枢型に至らない閉塞型の早期の段階で発見すべきです。家族や周囲の人から睡眠中のいびきを指摘されたり、日中の眠気や集中力の低下を自覚したりしたときには、睡眠時無呼吸外来か、循環器内科、呼吸器内科、耳鼻咽喉科を受診して検査を受けた方がいいのです」

とされています（神戸新聞20年、10月24日の記事より引用）。

私の場合、姫路聖マリア病院で検査をしました。終夜、「睡眠ポリグラフィ（P S G）」と言って、眠っている間の睡眠と呼吸状態を調べる検査です。

睡眠中の検査のため、入院の必要があります。ただし、一晩だけです。費用は2万円ぐらいだったと記憶しています。

検査の結果、無呼吸は合計190回、低呼吸の合計回数は3回、無呼吸のうち、もっとも長い無呼吸時間は7.41秒で、睡眠中酸素飽和度は85%まで低下しました。

治療法としては、経鼻的持続陽圧呼吸法（C P A P）が効果的です。

C P A Pは、睡眠中は鼻の部分に専用のマスクを着けて一定の圧力を加えた空気を送り込んで、気道の閉塞を防ぐ治療法です。これによって健やかな睡眠が得られ、心臓への負担も軽減されます。

C P R Pの機器はレンタルです。かかりつけの医師に毎月、診療報酬として支払いし、私の場合は月々1710円です。

マスクにはモイスター付きのものがあります。空気を送り込むのでどうしても咽喉が乾燥し

てしまい、モイスター付きですと乾燥をやわらげてくれるのです。

一方、日常の注意点として、睡眠時無呼吸を促進することになる過度の飲酒、喫煙、睡眠薬の使用は控えることも肝要かと思えます。