

ドクターに聞くQ&A

睡眠時に呼吸が何度も止まっていくといわれる

いびきの合間に、息が止まってしまうといわれ不安です。どういったことが考えられるのでしょうか？

1 Q A

なぜ呼吸が止まってしまっているのでしょうか？

いびきがひどくなり、気道(鼻やのどの奥の空気の通り道)が閉塞するために起こります。



「一晩の睡眠中(7時間)に10秒以上の無呼吸が30回以上起こる。」

または、睡眠1時間当たりの無呼吸数や低呼吸数が5回以上ある」

このような症状を、睡眠時無呼吸症候群とよびます。

原因としては、第一に肥満が考えられ、気道が狭くなるために起こります。

ほかには、「扁桃腺の肥大」「下あごが後退している(骨格構造的に気道が狭い)」「アルコール・睡眠薬による筋肉の弛緩」「老

かなには、「扁桃腺の肥大」「下あごが後退している(骨格構造的に気道が狭い)」「アルコール・睡眠薬による筋肉の弛緩」「老



2 Q A

呼吸が止まるなんて心配です。体にどういった影響がありますか？

高血圧・心筋梗塞・脳梗塞などの原因になります。

呼吸が止まっているときは一種の酸欠状態になり、酸素が十分に体へ供給されていないこととなります。また、睡眠が浅くなることで睡眠不足となり、日中のストレスが増加します。これらにより睡眠時無呼吸症候群は、高血圧・心筋梗塞・脳梗塞などの心・脳血管系疾患の一因になると考えられています。



3 Q A

睡眠時無呼吸症候群のケアや治療は？

就寝中の様子を確認し、医師に相談しましょう。また、肥満解消に努めましょう。



監修 (株)ジエイテクト 総括産業医 福井 明 先生

化による気道のたるみ」などが考えられています。

一晩の睡眠中(7時間)に
10秒以上の無呼吸が
30回以上

または
睡眠1時間当たりの
無呼吸数や低呼吸数が
5回以上

↓
**睡眠時無呼吸
症候群**

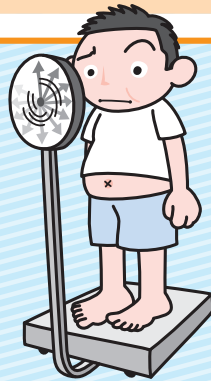
**できれば
自分で治したい!**

軽いいびきのセルフケア

無呼吸がある場合は、
必ず医師に相談して
ください。

1 肥満をケア

肥満は外見にとどまらず、鼻やのどの奥でも進行しています。それにより、気道が狭くなっていびきが起こる場合が多くあります。肥満はほかの生活習慣病の原因にもなります。食事と運動に注意して、カロリーコントロールをしてください。



2 生活習慣の見直し

慢性的な疲労・深酒後の就寝・日中のストレス・寝不足などは、いびきの原因になる場合があります。すべての健康に通じることですが、規則正しい生活と適度な運動がいびきも軽減するといえます。



3 睡眠時の工夫

寝ているときにいびきをかきにくい状態にしてあげましょう。いびきは口からの呼吸が原因です。鼻で呼吸する工夫として、「横向きに寝る」「頭を適度な高さにして寝る」「鼻腔拡張テープ(市販)を使用する」

「鼻をかんで鼻の通りをよくする」などがあります。また、部屋を冷やしすぎず、適度な湿気がある状態(マスクを使用してもよい)は、いびきをかきにくくします。



寝息を録音するなどして、どのくらい無呼吸なのか調べてみましょう。Q1のAの定義にあてはまる場合だけでなく、無呼吸が確認されたときは、かかりつけの医師に相談してください。

自分でできるケアは、生活習慣の改善からです。肥満を解消し、飲酒の量を控えましょう。医師による具体的な治療としては、①機械付き鼻マスクを睡眠中に装着(CPAP療法)、②気道を広げる器具を口の中に装着、③手術による気道の確保、などがあります。



まとめ

睡眠時無呼吸症候群はさまざまな病気の原因となるだけでなく、慢性的な睡眠不足に陥ってしまいます。まずは肥満の解消から始め、医師による治療を受けてください。