

Dr.

# 和の町医者日記



## 「睡眠」シリーズ④

朝起きたとき、「十分寝たはずなのに眠ったかんじがしない」と感じる人はいませんか。そして、日中も眠くてしょうがない人も。

もし、その人のおなかポコッと出ている、メタボリックシンドロームのようなら、その人は「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」の可能性が有ります。夜中に大きないびきをかいていないか、家族に聞いてみて下さい。

いびきとは、狭い気道を空気が出入りするときに生じる音です。のどの筋肉が緩み、舌が奥に落ち込んで気道が圧迫されて出ます。



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。57歳。

その様子はプールに潜って、しばらく息を止めていた人が、再び水面に浮かび上がったときの呼吸と似ています。

大きいいびき→しばしの呼吸停止→激しい呼吸→再び大きいいびき、というサイクルを一晚中繰り返しているのがSASという病気です。ずっと首を絞められているのと同じようなもので、深い眠りに入ることができず、寝た気がしないのです。単に大きいいびきだけでも、睡眠中の呼吸効率は悪くなります。

SASは軽症から重症まであります。その程度は、「終夜睡眠ポリグラフ(PSG)」検査で調べます。睡眠外来がある病院では、1泊入院での検査になりますが、簡易型のPSG装置を装着して自宅で眠るだけでも、だいたい分かります。

PSG検査で、無呼吸や低呼吸が1時間30回以上(簡易型PSG検査なら40回以上)ある人は、重症SASと診断され、CPAPという機械(保険適応)を装着して眠る必要があります。すると、すっきりした目覚めに変わりますよ。

大きいいびきをかく人は日本に2千万人います。そのうちCPAPの適応になるSAS患者は64万人いると推定されています。しかし、実際にCPAPを装着して寝ている人は15万人ほど。約50万人は重症SASにもかかわらず、治療を受けないままで日々の生活を送っています。なかには、プロの運転手も含まれるでしょう。居眠り運転

**CPAP(シーパップ) 持続陽圧呼吸法のこと。Continuous Positive Airway Pressureの略。エア・チューブと鼻マスクを介して、適切な圧力を加えた空気を鼻から気道へ送り込むことで、睡眠効率を上げる医療機器。**

## その大きいびき、睡眠時無呼吸症候群？

が原因のバスや鉄道の事故報道を見るたび、「もしかしたらSAS患者さんでは」と想像しています。

バス会社など運転を仕事とする職場で、SAS検査の導入が急がれています。SASかどうかは問診と視診でたいたい分かります。

問診のポイントは、昼間の眠気と就寝中のいびき。私は産業医としても活動していますが、信号待ちの間でも眠くなる運転者には、PSG検査を勧めています。見た目では、あごの骨が小さければ、睡眠中に舌が落ち込みやすくなり、SASを疑います。SASは、メタボと同じで40〜70歳の男性に多い病気です。

「日中もいつも眠い」という人は、SASかもしれない。放置せず、かかりつけ医に相談してください。SASを放置すると脳卒中や心筋梗塞、突然死の可能性が高まります。軽症の人は、歯医者さんでマウスピースを作成しましょう。

SASかどうかは、あごの骨と「メタボ腹」を見れば、だいたい分かります。メタボの人は、歩行と食事ですべても腹囲を減らして、自力でSASを克服してください。

熊本地震の避難者の中にも、相当数のSASの方がおられることでしょう。避難所でCPAPという機械がきちんと使えているのかどうかが心配です。被災地のみならず、少しでも安眠できることを祈っています。

## 異常な眠気

兵庫 庫