

第 265 回市民医学講座

平成 7 年 4 月 20 日 (木)

仙台市役所 8 階ホール

**睡眠時無呼吸症候群：いびき**

東北大学医学部耳鼻咽喉科講師

池田勝久

いびきは、睡眠中に起こる異常呼吸の結果、その雑音のために社会的問題や周囲の安眠の妨害などの、病気とは言えない事柄として扱われてきました。しかしながら、これら以外にも、長年いびきが持続すると身体に悪影響を及ぼすことが最近わかってきました。

いびきがあることが熟睡を意味しているのは大きな誤りです。いびきは睡眠時の呼吸の障害の仲間として位置付けることができます。実際には身体には無害ないびき(単純いびき症)から何らかの身体的な症状を示す場合(病的いびき)とさまざまです。いびきがひどくなって眠っていても呼吸が止まることが頻繁となると“睡眠時無呼吸症候群”となります。

いびきは本人には無害で何の苦痛もなく、周囲の人に迷惑をかけるだけと思いがちであります。しかしながら、いびきがひどくなると呼吸をみだして夜中に突然目がさめて睡眠不足となって昼間の眠気を引き起こすこともあります。このような夜間の無呼吸に至らずとも、いびきの原因である気道の狭窄のために、胸の中の圧の高度な変化が起こり、さまざまな症状を引き起こされることが最近の研究でわかってきました。たとえば、原因不明の高血圧、不整脈、昼間の眠気、脳卒中の原因などがあげられます。

**一時的ないびきを止める方法として**

- 1) 横になって寝る方法
- 2) 特別な器具によって口呼吸ができないように口を開けないようにする方法

**根本的な治療法として**

- 1) 鼻の治療
- 2) 減量
- 3) 手術

1、2 でも治らなかった場合には手術を考える必要がでてきます。薬で治らない鼻の病気には手術が効果的となることがあります。また喉頭の病気の場合にも適切な手術が必要となります。多くの場合には、軟口蓋がいびきの原因となっており、この部分の切除がいびきに有効となります。最近では、レーザーによる切除が簡便で有効な結果をもたらすことが知られています。

一番の予防は減量です。減量のみでいびきはかなりの割合で予防することが可能となります。呼吸状態が異常となる前に、早期にいびきの異常を発見することも重要です。睡眠時に呼吸が止まらなくともいびきがあり、昼間の眠気や原因不明の高血圧がある場合には、いびきによる悪影響も考えられ、専門医の診察が勧められます。