

いきいき 健康生活
鴻巣市広報「かがやき」 平成25年1月15日号 掲載(45)
睡眠時無呼吸症候群 メタボリックシンドローム

周囲から「強いイビキ」や「寝ている間に時々息が止まる」というような指摘をされたことはありませんか。日中に眠気を覚えたり、集中力が低下したりするような方も注意です。

睡眠中の1時間に5回以上呼吸が止まったり、喘ぎなどの低呼吸状態になったりすることを睡眠時無呼吸症候群(SAS)といいます。

そのまま呼吸が止まってしんでしまうことはありませんが、このような状態が続くと低酸素血症、高炭酸ガス血症から呼吸性アシドーシス(体に二酸化炭素が蓄積し血液が酸性にかたよること)という状態になり、体に悪影響を及ぼします。

呼吸性アシドーシスは、自律神経に影響して高血圧や糖尿病などの生活習慣病の誘因となり、ひいては脳血管障害を発生する原因にもなります。また、呼吸障害が続くと肺や心臓にも影響を及ぼします。

この原因の1つに肥満があります。SASの70%の方は肥満傾向と言われることから、メタボリックシンドロームとの関係が最近示唆されています。肥満の方は咽頭腔が狭く、睡眠により周辺の筋肉の緊張低下が起こると、吸気時に陰圧で口蓋や舌根が引き込まれるため、いびきや無呼吸の原因になります。

一方、日本人は比較的下顎骨の構造が細長いため、欧米人に比べ気道が狭く、それほど肥満がなくとも起こるといわれています。

SASは、このようにメタボリックシンドロームとも関連があり、最近よく報道される居眠り事故などとの関連もあるので注意する必要があります。

なお、アルコールは咽頭周辺を腫らすということから深酒にも気を付けてください。気になる方は、まず肥満を解消することが大事です。

また、減量だけで解決しない場合は一度呼吸器内科を受診し、適切な検査、治療を受けてください。