

専門医が診る

徳永呼吸睡眠クリニック
徳永豊院長



とくなが・ゆたか 55年呉市生まれ。83年広島大医学部卒。国立呉病院内科、広島大医学部第2内科、安佐市民病院内科部長などを経て、04年から現職。広島大医学部臨床教授、愛知医科大学睡眠科客員研究員・非常勤講師、広島県医師会の禁煙推進委員も務める。

FILE 9

眠っている間に繰り返し呼吸が止まってしまいう睡眠時無呼吸症候群(SAS)。昼間の眠気や集中力低下のほか、高血圧や糖尿病といった生活習慣病にも影響するといわれる。SASの診療に約25年携わってきた徳永呼吸睡眠クリニック(広島市中区)の徳永豊院長に最新の治療法を聞いた。

(松本大典)

睡眠時無呼吸症候群

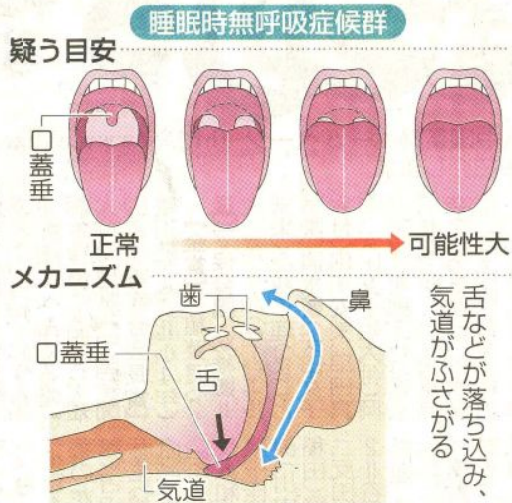
治療器具の進化が著しい
治療の中心は、「CPAP

シーパップ」と呼ばれる装置を使う治療法です。日本では1998年に保険適用となっており、鼻に装着したマスクから圧力をかけた空気を送り込むことにより、気道

の大きさを保ち、睡眠中に呼吸が止まるのを防いでくれます。

従来のCPAPは、無呼吸

が生じたのを感じることにより、ぶわっと圧を掛けていため、使用中の息苦しさを訴える患者もいました。最新型では、無呼吸の前段階、舌などが落ち込み、気道がふさがる



睡眠時無呼吸症候群

鼻から空気送る治療 快適に

まり気流が少なくなり始めたのを察知してぶわっと空気を送り込みます。結果、違和感がぐっと和らぎ、より快適に使えるようになっていきます。また、使用状況や効果を記録できるようになり、より適切な管理も可能になっています。

SASの原因は、肥満や骨格の不調和が主な原因です。気道の周りに脂肪が付いたり、舌の大きさに対して顎が小さいと気道が狭くなり呼吸を妨げます。

診断は、自覚症状に加え、一晩中の呼吸の一つ一つを記録、解析する検査によって行います。10秒以上の呼吸停止が睡眠1時間当たり5回以上あることがSASの診断基準です。CPAPは1時間に20回以上呼吸が止まる患者を対象に保険が適用されます。

症状が軽いケースでは、マウスピースを使って気道を広げたり、抱き枕を抱いて横向きに寝るよう指導したりします。また、ダイエットや正しい睡眠習慣もお勧めします。

ここがポイント

医療器具の進化が目覚ましい。睡眠中の無呼吸時に鼻から空気を送り込む「CPAP」は、ぶわっと空気が掛かる従来型からふわっとやさしく空気を送り込むタイプに性能アップ。より快適な治療となっています。

一病気の見極め方や予防策を教えてください。

鏡の前で口を大きく開け、舌を出してみてください。

口蓋垂(のどちんこ)やのどの奥が舌で隠れて見えなければ、睡眠中に気道が狭くなっ

ている可能性があります。花粉症やアレルギーなどで鼻が詰まりやすい人やへんどうの大きな人はリスクが高いです。いびきをかいていないか、睡眠中に息が止まっていないか、家族に聞いてみるのもよいでしょう。

昼間の眠気は、運転や大事な会議中など集中しないといけない場所で生じるかどうかのポイントです。ヘビースモーカーは眠気の自覚がないこともあります。

予防には睡眠中の姿勢が重要です。抱き枕の先端を下顎に当てて横向きに寝て、下顎や舌が下がり、気道が狭まらないようにしましょう。さらに「スニフポジション」といって、背筋を伸ばし、顎を少し上げて鼻をきかすような姿勢で眠るよう心掛けましょう。最近では、舌を前に出したり、顎を大きく動かしたりするリハビリテーションも推奨されています。腹筋、背筋運動も予防につながります。

質問や相談募集

ル kurashi@chugoku-np.co.jpでも受け付けます。13日必着。掲載は匿名ですが住所、名前、性別、年齢、職業、連絡先を明記してください。

睡眠時無呼吸症候群について徳永院長への質問や相談を募集します。〒730-8677 中国新聞文化部「専門医が診る」係まで。ファクス082(291)5828、メー