

睡眠時無呼吸とは

ぐっすり眠らずに苦しい



正常



閉塞性睡眠時無呼吸

睡眠時無呼吸は、睡眠中に無呼吸が繰り返し発生する病気です。正常な人では仰向けに寝ても、のどの奥は十分に空気の通り道が保たれているのですが、睡眠時無呼吸の人は仰向けに寝るとのどにある軟口蓋が下がり、気道の間が狭くなってしまいます。さらに、舌の根もと落ち込んでしまうようになり、ますます気道が狭くなってしまいます。こうした無呼吸を、特に**閉塞性睡眠時無呼吸**といいます。一般に“睡眠時無呼吸”という場合は、この閉塞性睡眠時無呼吸のことを指します。閉塞性無呼吸の多くは、**肥満によって引き起こされます**。これは、のどのまわりなどに脂肪が蓄積し、仰向けに寝ることで、気道を圧迫するからです。

睡眠時無呼吸が招くリスク

閉塞性睡眠時無呼吸のサイン

いびき

周囲から指摘されることが多くなる

日中の強い眠気

閉塞性睡眠時無呼吸になると、酸素不足によって脳が覚醒状態になる為に、交感神経が活発になり、血管が収縮します。その為、血管や心臓に負担がかかり、**高血圧**や**脳卒中**を招きやすくなります。又、睡眠不足によるストレスで、糖の代謝に関わるインスリンの働きが悪くなることで**糖尿病**になりやすくなるなどの報告もあります。又熟睡できないせいで、**日中に強い眠気が起こる場合**があります。これらのサインに気付いたり、家族や知人から指摘をされたりした時には、検査することをお勧めします。

中枢性睡眠時無呼吸の治療

薬 + 生活改善

夜間在宅酸素療法

もしくは

持続陽圧呼吸療法 (CPAPなど)

大切なのは、無呼吸の原因となっている病気の悪化を防ぐこと。例えば、**心不全が原因の場合は、薬物療法**がおこなわれます。同時に、生活習慣の改善にも取り組みます。心臓への負担を減らすために、**減塩**や**禁煙**が必要です。重症の慢性心不全があり、1時間当りの無呼吸と低呼吸の合計回数が20回以上で、中枢性睡眠時無呼吸の特徴的な呼吸が確認された場合には、**夜間在宅酸素療法が保険適用**になります。鼻にチューブを装着して、機械から送られてくる高濃度の酸素を吸入することで、酸素不足が解消され、無呼吸が改善します。中枢性睡眠時無呼吸に対しても、**CPAPによる治療**が行われることもあります。

睡眠休養感とは

睡眠休養感とは、睡眠の質を測る指標で、睡眠によって朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたかを評価したものです。この研究では「**働き盛り世代 (40~64歳)**」と「**高齢世代 (65歳以上)**」に分けて、睡眠休養感と睡眠時間、**床上時間 (寝床で過ごす時間のこと)**を調べました。



働き盛り世代では、睡眠時間が短く、睡眠休養感が低いほど死亡リスクが高くなることわかりました。ところが、床上時間と死亡リスクの関連はみられないという結果でした。**高齢世代**では、睡眠時間と死亡リスクの関連は見られませんでした。が、**床上時間が長いほど死亡リスクが高くなる**ことがわかりました。特に睡眠休養感がなく床上時間が8時間以上の人、睡眠休養感があっても床上時間が7時間ほどの人と比較して、死亡リスクが約1.5倍を超えました。

中枢性睡眠時無呼吸とは



閉塞性睡眠時無呼吸



「いびき」などのサインはない



中枢性睡眠時無呼吸

閉塞性睡眠時無呼吸は、寝ているときに気道を舌の根本などが塞いでしまつて無呼吸になります。それに対し、**中枢性睡眠時無呼吸の原因は脳**にあります。呼吸の命令は脳が送っていますが、その呼吸の命令を覆っている脳が止めてしまいます。閉塞性睡眠時無呼吸の原因のひとつは、心臓の働きが低下し、全身に十分な血液を送りだせなくなる心不全です。**心不全**の約3割の患者さんに中枢性睡眠時無呼吸があると報告があります。放置すると**不整脈**や**心筋梗塞**を引き起こして**突然死**に繋がることもあります。

睡眠の質を上げる「3つの快眠スイッチ」

①副交感神経スイッチ



副交感神経が優位な状態になると、**血圧や脈拍数が下がり、呼吸が穏やかになって眠りに入りやすい**。心身ともに落ちついた時間をいかに過ごすかが大切です。リラックスできる時間を設定すると良いでしょう。

閉塞性睡眠時無呼吸の治療

閉塞性睡眠時無呼吸の治療

- 軽症
 - 生活改善
 - ⇒ 減塩
 - ⇒ 寝る前の飲酒を控える
- 軽症~中等症
 - 口腔内装置 (カパド)
- 中等症~重症
 - 持続陽圧呼吸療法 (CPAP)



閉塞性睡眠時無呼吸の主な要因は肥満なので、**肥満のある人は減量**します。またお酒を飲むと、舌や気道の周りが緩み、気道が塞がりやすくなります。特に寝る前に飲酒をすると重症度が悪化するといわれており、**寝る前の飲酒は控えます**。軽症~中等症では、生活習慣の改善と併せて主に**マウスピース**を使用します。マウスピースはその人の歯型に合わせて作るもので、上下がつかないようになっています。これをつけると、下あごが少し前に出るようになっており、それによって舌の根元も前方に引っ張られるため、気道が確保されます。**重症の場合は、主に持続陽圧呼吸療法 (CPAP) による治療**が行われます。寝るときに、マスクを装着し、機械から一定の圧で空気を送り、気道が塞がるのを防ぎます。

睡眠の質を上げる「3つの快眠スイッチ」

②体内時計スイッチ



朝に目が覚め夜眠くなるというリズムを調整するのは「体内時計」です。**体内時計は光によって調節されています**。体内時計を崩さないためには、朝起きたらまず日光を浴びて、「体内時計のスイッチ」を入れることが大切です。**朝起きたらすぐにカーテンを開けたり、朝のウォーキングを習慣にしたりすると良いでしょう。**

③眠れないとへの焦りのスイッチはOFF!



不眠で悩んでいる人は「眠らないといけない」という焦りから、余計に眠れなくなってしまうことがあります。**「眠れないことへの焦りのスイッチ」を入れない、積極的にOFFにすることが重要で、これには床上時間を短くすることが有効です。**
 ● 眠くなるまで寝床に入らない
 ● 10分ほどしても寝れなかったら一旦寝床から出る。
 ● 夜中に目が覚めてすぐに寝付けなかったら一旦寝床から出る。
 などのようなことをして、床上時間が長くないようにしましょう。