

事業団だより



第154号 2023年2月発行
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さんにお知らせします。

(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目 94番4

Tel 0857-23-4841

睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群とは名前の通り、睡眠時に呼吸が止まってしまう病気のことです。睡眠時に呼吸が止まることによって様々な影響が体に出てきます。今回は睡眠時無呼吸症候群についての特集です。

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群とは眠りだすと呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため、目が覚めて再び呼吸をし始めますが、眠りだすとまた止まってしまいます。その状態を一晩中繰り返すため、深い睡眠がとれず、日中に強い眠気が出現し、事故などにもつながりやすく大きな問題となっています。

原因



睡眠中の無呼吸の原因によって2種類に分類されます。

閉塞性睡眠時無呼吸

睡眠中に空気の通り道である上気道が狭くなったり一時的に閉塞することによって発症します。上気道が狭くなる主な原因は、肥満による首や喉周りの脂肪です。首周りの脂肪は仰向けの状態だと重力により気道を圧迫するため上気道のスペースが狭くなります。その他にも生まれつき舌や扁桃が大きかったり、顎自体が小さいと舌根沈下(舌の根元が喉に垂れ下がり上気道を狭くする)などが生じやすくなることも大きな原因と言われています。

中枢性睡眠時無呼吸

脳や神経の中で呼吸をつかさどる延髄の呼吸中枢の異常により正常な呼吸運動ができなくなり発症します。はっきりとした原因はわからないことが多いですが、心不全や腎不全を発症している場合、脳梗塞や脳出血の後遺症、生まれつき脳に奇形がある場合などで発症しやすいとされています。

症状

睡眠時無呼吸症候群の症状の特徴は、睡眠中にいびきと無呼吸状態を繰り返すことです。そのため、下記の様な症状が現れます。



また、酸素濃度が下がるため、これを補うために心臓の働きが強まり、高血圧となります。酸素濃度の低下により動脈硬化も進み心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。さらに睡眠不足によるストレスによって血糖値やコレステロール値が高くなり様々な生活習慣病やメタボリックシンドロームが引き起こされます。

1時間当たり10秒以上の呼吸停止が20回以上出現するような中等症、重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると心筋梗塞・脳梗塞・生活習慣病・眠気による事故などを引き起こし死亡率が非常に高くなるためすぐに治療が必要です。

検査

睡眠ポリグラフ検査

睡眠の質や睡眠中の呼吸を調べる検査です。一般的には簡易検査を行い、疑いが強く出た場合に精密検査を行います。

簡易検査: 自宅で可能です。携帯用の医療器を使い、いびきの状態や空気の流れを感じるセンサーを鼻の下に、血液中の酸素濃度を測る機器を指に装着した状態で眠り、睡眠中の呼吸状態や上気道の狭窄の有無を評価します。

精密検査: 医療機関に入院し行います。脳波や心電図、眼球の動きや胸の動き、口と鼻の空気の流れ、血液中の酸素濃度を測る機器を指に装着した状態で眠り、睡眠中の姿勢やいびきの音なども調べます。

画像検査

のどや鼻、舌の異常で引き起こされることもあるため、X線検査やCT検査などで器質的な異常がないか確かめる検査です。

治療

経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)



睡眠中にマスクから強制的に空気を送り込んで狭くなった気道を広げる。この治療を行うことで心筋梗塞や脳梗塞などを発症する危険性を通常と同じ程度まで低下させることができていている。

マウスピース装着

顎が小さい、舌が大きい等の原因で睡眠時無呼吸症候群を発症している場合は、下顎を前方へ移動させるようなマウスピースの装着が行われることがある。

手術

小児などに多い扁桃肥大や鼻中隔彎曲症などの器質的な異常が原因となっている場合は扁桃摘出術などその原因を改善するための手術が行われることも少なくない。

生活指導

睡眠時無呼吸症候群の多くは肥満が原因になっていることが多いので、CPAP療法などを行っていたとしても、減量を目指し、食生活や運動習慣など生活習慣の改善が必要。

栄養コーナー 胃腸をいたわる食事のポイント

年末年始は食べたり飲んだりする機会が増え、中には、胃もたれをした…という方も多いのではないでしょうか。胃もたれなど消化器症状の原因にはこういった暴飲暴食のほかにも、加齢や心身のストレス等があります。今回は、お腹の不調を感じた時に意識したい食事のポイントについてご紹介します。



胃もたれを感じた時…

避けたいもの

- ・脂っこいもの
- ・冷たいもの
- ・食物繊維の多いもの
- ・辛いものや味の濃いものなどの刺激物

おすすめなもの

- ・柔らかいもの、温かいもの
例:柔らかく炊いたご飯、お粥、うどん、煮物、スープ等
- ・消化機能を高める消化酵素を含むもの
例:大根、山芋、キウイ等
- ・荒れた胃の粘膜の修復に役立つもの
→キャベツに含まれるキャベジンという成分



調理のポイント

■キャベツなどの野菜も、長時間加熱することで柔らかくなり食べやすくなります。野菜はスープにしたり煮びたしにするのがおすすめです。また、細かく刻むことでも消化しやすくなります。

■脂質の少ない食材（白身魚や鶏むね肉、ささみ等）を選ぶのが望ましいですが、脂質の多い食材も、しゃぶしゃぶ等にして一度茹でることで脂が落ちるため食べやすくなります。

どうしても食欲がないときには、無理をして食べる必要はありませんが、白湯で水分補給をしましょう。