

# 健康づくりは良い睡眠から 睡眠障害といびき

健康エクスプレス No. 79

睡眠は人間の大切な生命活動の一つです。睡眠に支障が生じると、心身共にさまざまな影響が現れてきます。今回は、生活の質に大きく影響する睡眠障害といびきをご紹介します。

## 睡眠障害とは

### (1) 睡眠障害とは

睡眠障害は、何らかの原因により入眠(寝つき)や睡眠自体に異常が生じ、精神的・身体的に支障が起きている状態のことです。その中で現代人を悩ますことが多い睡眠障害の代表は不眠症ですが、主な睡眠障害は右表(「睡眠障害国際分類」2005年)のように分類され、不眠症以外にもさまざまなものがあります。

### (2) 昼間の強い眠気にご注意!

多くの睡眠障害に共通する症状に、日中の強い眠気があります。日中の強い眠気は交通事故や労働災害などにつながりますので、注意が必要です。眠気など本人の自覚のみならず、家族が睡眠状態の異常に気が付いたときは医師の診察を受けましょう。睡眠障害の治療は、医師が症状とその原因を解明し、必要な治療方法を選択して行います。

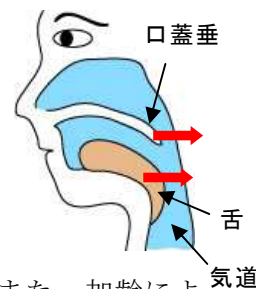
1.不眠症	寝つきが悪くなる、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまうなど睡眠の開始・維持に障害がある。
2.睡眠関連呼吸障害	睡眠中に呼吸が浅くなり、止まる状態になる。
3.中枢性過眠症	はっきりした身体的原因がないにもかかわらず、急に強い眠気が昼間に生じる。
4.概日リズム睡眠障害	睡眠・覚醒のタイミングが乱れることによって生じる障害。
5.睡眠時随伴症	レム睡眠(※)の時期に、夢の中の言動に応じた大きな寝言や体動が出現する。
6.睡眠関連運動障害	夜間に上肢・下肢に生じる異常な感覚やけいれんにより不眠が生じるもの。

※レム睡眠=身体は眠っているが、脳が活動している睡眠状態。

## いびきは病気なのか?

### (1) いびきとは

人は通常、のどの奥に十分な気道(鼻孔・口から肺への空気の通り道の総称)が確保されています(右図)。人が仰向けに寝たとき(右図の左側が上になる状態)にも、口蓋垂(こうがいすい)や舌の筋肉や組織は緊張を保ち、一定の気道が確保されています。しかし、これらの筋肉や組織の緊張が緩むと、口蓋垂や舌が下方に落ち込んで(矢印の方向)、気道が狭まります。いびきは気道が狭まることによって生じる振動音です。普段、いびきをかくことがない人でも、疲労などによって口蓋垂や舌の筋肉や組織が緩むといびきをかくことがあります。また、加齢によっても同様の傾向が現れることもあります。また、のど・鼻に異常がある人や、肥満により気道が狭まっている人はいびきをかきやすくなります。



### (2) いびきと睡眠時無呼吸症候群

いびき自体は病気や睡眠障害ではありませんが、いびきと病気との関係が解明されています。睡眠中に呼吸が止まるいびきが続くと換気が悪くなるため、呼吸機能や血液循環機能に影響します。また、睡眠障害の一つに睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome=SAS)があります。これは、覚醒時に呼吸障害は現れませんが、①睡眠時に10秒以上の呼吸停止が1時間に5回以上生じる、または②一晚(7時間以上)の睡眠中に30回以上の無呼吸を生じる、病態のことです。多くは閉塞型と呼ばれるタイプで、睡眠中にいびきを生じ、さらに気道が一時的に閉じきってしまい、断続的に無呼吸状態となります。無呼吸状態から通常の呼吸へと復帰するときに脳が覚醒し、睡眠は浅くなってしまいます。また、無呼吸状態で血液は酸素不足となり、循環機能に負担がかかるため、高血圧や心臓病、脳卒中、糖尿病、など生活習慣病の合併症を引き起こす危険性があります。



### (3) 診断と治療

診断は、医師が問診や観察、画像撮影(X線、CTなど)により気道の状態を調べます。また、必要に応じて睡眠ポリグラフィーを用いて寝ている間の呼吸・心電図・脳波などを調べます。

医師は診断により各患者に必要な治療法を選定します。主な治療法には①専用のマスクを装着して、鼻から空気を送り気道を広げる療法(CPAP=経鼻的持続陽圧呼吸療法)、②専用のマウスピースを装着し、口腔内・気道を広げる治療、③外科手術=肥大した扁桃腺や口蓋垂周辺部の切除・鼻の手術、などがあります。健康保険適用については、医師に確認してください。また、肥満の人はダイエットにより、症状が改善する場合があります。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL:03-3582-4511