

いきいきゼミナール

健康と医療についてゲストに語っていただくコーナーです

健康
と
医療

テーマ「睡眠時無呼吸症候群」ゲスト 白石内科クリニック 干野 英明 院長

—睡眠時無呼吸症候群とはどのような病気ですか。

夜寝ていて大きないびきをかいていると思ったら、そのいびきが突然止まったりすることはありませんか。朝起きた時に熟睡感がなく頭痛がして体が重く、日中に強い眠気やだるさを感じ、物事に集中できないことはありませんか。もし心当たりがあれば、それは睡眠時無呼吸症候群かもしれ

ません。

睡眠時無呼吸症候群は名前の通り、眠っている間に呼吸が止まる病態です。無呼吸とは呼吸が10秒間以上止まっている状態を指します。睡眠中に無呼吸が7時間に30回以上、または、1時間に5回以上あれば睡眠時無呼吸症候群に該当します。その多くは、眠っている時に、舌や口蓋垂(のどちんこ)が、空気の通り道である気道を塞いでしまうことにより



气道が狭くなる原因として多いのが、肥満により首や喉の周りに余分な脂肪がつくことです。扁桃肥大やアデノイドも原因となります。また、もともと顎が小さかったり、气道が狭かったりして起こる場合もあります。

睡眠時無呼吸症候群は日常生活にさまざまな影響を及ぼします。例えば、繰り返し呼吸が止まることによ

て、低酸素状態となり自律神経が乱れてきます。また、肥満から動脈硬化が進みやすくなり、糖尿病や高血圧、脳卒中などを引き起こす原因になります。心臓にも負担がかかり、不整脈や心疾患にもつながります。日中の強い眠気により、車の運転中などに重大な事故を招く危険性もあります。

—睡眠時無呼吸症候群の検査と治療について教えてください。

検査方法は、簡易検査と「終夜睡眠ポリグラフ検査」があります。簡易検査は自宅で無呼吸の有無を調べます。終夜睡眠ポリグラフ検査は、病院に一晚入院して体にセンサーを取り

付け、無呼吸の程度や酸素の低下状態、脳波などを詳しく調べるものです。確定診断のためには終夜睡眠ポリグラフ検査が必要です。

特殊なマウスピースを装着し気道を広げる方法や、手術で喉を広げる方法など、治療法にはいくつかありますが、現在主流となっているのはCPAP(シーパップ)と呼ばれる治療です。寝ている時間だけ鼻にマスクを装着し、接続した機械から鼻マスクを通じて、一定の圧力をかけた空気を気道に送ります。これによって、气道が狭くなるのを防ぎます。CPAPは保険適用の治療で、継続することで科学的にも効果が証明されています。

病院
訪問

白石内科クリニック



▲外観

風邪、気管支炎、肺炎、喘息(ぜんそく)などの呼吸器疾患やアレルギー性鼻炎、花粉症といったアレルギー性疾患の治療を中心に、肺がんのセカンドオピニオン、禁煙外来(保険診療)まで、きめ細かく診療しています。2013年7月1日に移転しました。

住 所 / 札幌市白石区中央1条7丁目10-30
白石中央メディカルビル 一階

電話番号 / 011-868-2711

診察受付 / 月・木曜 9:00~12:30 14:00~19:00、

火・金曜 9:00~12:30 14:00~18:00、

水・土曜 9:00~12:30

休 診 日 / 日曜・祝日 院長 / 干野 英明

企画制作 / 北海道新聞社広告局