

今回は、第一内科長の上北洋徳医師にお話を聞いてみましょう。

Q▶「睡眠時無呼吸症候群」と「心血管疾患」について教えてください。

A▶ 睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に無呼吸を繰り返し質の良い睡眠が妨げられることで、日中の過度の眠気や起床時の頭痛などの症状がでる疾患です。いびきや睡眠中の呼吸停止があるため、家族などに気付かれることが多いです。一般の有病率は約2%（患者数として200万人）前後とされ、治療対象の患者の85%以上が未治療であることが問題とされています（※1）。

睡眠時無呼吸症候群は、日中の眠気や注意力散漫などのため交通事故や作業ミスによる労働災害につながるだけではなく、高血圧症や心不全、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞）などの心血管病を引き起こしたり、悪化させたりします。難治性高血圧症の80%、心不全の76%に睡眠時無呼吸症候群が合併していると報告されており（※2）、多くの心血管疾患に対して睡眠呼吸障害をみつけるための検査を行うことが推奨されています。

す。検査には、簡易検査と精密検査（終夜睡眠ポリグラフィー検査）があります。脳波や心電図、呼吸パターンなどを詳細に調べるには後者が適しています。

睡眠時無呼吸症候群の治療は、無呼吸を引き起こしている原因（肥満など）や検査結果、本人の自覚症状などを考慮し決定します。減量や睡眠時体位の工夫、非侵襲的陽圧換気療法（CPAP）などが行われます。人生の3分の1を占める「睡眠」にもぜひ目を向けてみてください。

※1 粕川裕平、岡田保 閉塞性睡眠時無呼吸症候群の有病率と性差、年齢差 治療学 1996; 30: 55-58

※2 日本循環器学会 循環器領域における睡眠呼吸障害の診断・治療に関するガイドライン p.970



上北医師（写真中央）と看護スタッフ