



睡眠時無呼吸症候群、気道を広げる療法試したら 睡魔や頭痛から解放感

就寝中に突然、呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群。昼間に眠くなり、仕事に支障が出たり、交通事故を起こしたりする侮れない病気だ。最近の研究で、様々な生活習慣病を引き起こす危険があることもわかってきた。決して、肥満の人だけの病気ではない。自らの治療体験を報告する。(坪谷英紀)

「毎晩、エベレスト登山」

この半年、知らない間に居眠りしていることが増えた。記事を書いている途中にも、突然、睡魔におそわれる。はっと気がつく、パソコン画面は「新型インフルエンザの影響で、……」。

以前はなかった経験に自分でも驚く。休日明けでも、体が重たく、眠い。

家族からは10年以上、「いびきがうるさく、息が止まっている」と言われてきた。最近夜中に何度もトイレが目覚める。頭痛、首や肩のこりがとれなかった。

年齢40歳、身長168センチ、体重97キログラム。16年前の入社時より30キログラム増えた。睡眠障害の専門医がいる「ますたに呼吸器クリニック」(大阪市都島区)を受診した。あじから首に



記者も入院して、脳波や眼球の動きを調べた＝大阪市都島区、ますたに呼吸器クリニック

かけてのレントゲン撮影、一晩入院して脳波、呼吸の状態などを調べる検査を受けた。

舛谷仁丸院長(呼吸器内科)の診断結果は衝撃的だった。「最重症の閉塞型睡眠時無呼吸症候群です。体内の酸素が極端に不足しており、毎晩、エベレスト登山しているような危険な状態です」。

10秒以上呼吸が止まるか、肺の中の空気の換気量が通常の半分以下になる状態が、1時間あたりの平均で131回。正常値は5回未満だといふ。最もひどい時は65秒間呼吸が停止していた。血液中の酸素の量を示す酸素飽和度は正常値は96〜98%だが、64%まで低下。一晩で488回、脳が覚醒した状態で、ほとんど眠れていなかった。

就寝時に鼻から空気

太った男性や閉経後の女性に多いが、肥満でない患者も少なくない。日本大学板橋病院の赤柴恒人教授(睡眠学・呼吸器内科)は「あごが細く引っ込んでいる人が多い傾向があります」。赤柴教授ら厚生労働省研究班によ

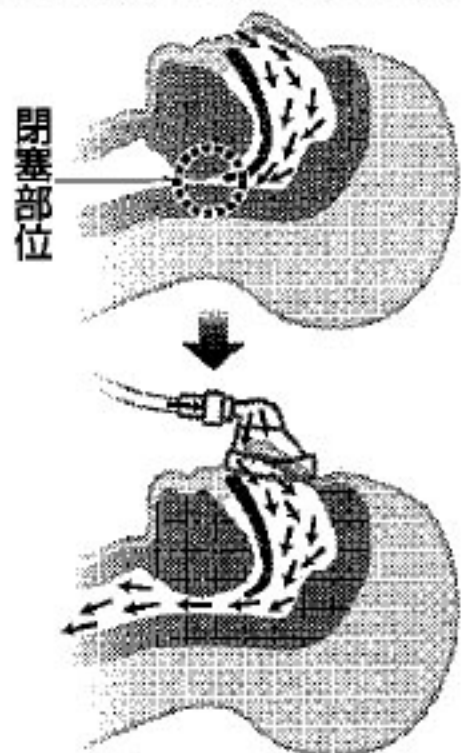
る今春の報告では、481人の男性患者のうち、118人は肥満でなかった。

その6割で高血圧、4割で血中の中性脂肪が高い脂質異常、2割で食後の血糖値が戻らなくなる異常が見つかり、肥満と同じような症状が起きていた。

閉塞型睡眠時無呼吸症候群の原因と治療法

閉塞型睡眠時無呼吸症候群

のどの奥が落ちることで気道がつまり、無呼吸がおきる



CPAP療法

CPAPは鼻マスクから空気を送り込み、気道を広げる

閉塞型睡眠時無呼吸症候群の症状

起きていた時の症状

- 無意識に居眠りをしてしまう。集中力や記憶力が低下する
- 起床時に頭が痛い、頭が重い。
- 性欲の低下、男性ではほお起障害(ED)がある
- うつ状態で気分が晴れない

睡眠時の症状

- 繰り返す、はげしいいびきをかき
- 手足を激しく動かす。顔や胸を手でこする
- 眠りが浅く、夜中に何度も目が覚める
- 夜に何度も尿意をもよおし、トイレに行く

(睡眠呼吸障害研究会ガイドラインから)

赤柴教授は「呼吸が止まる睡眠中のストレスが原因とみられます。肥満ではその危険性が高まります」と話す。

基本的な治療は、就寝時に、特殊な機器で鼻から空気を送り込んで気道を広げ、呼吸しやすくする持続的気道陽圧法(CPAP)だ。98年に医療保険の適応になり、費用は月5千円ほど。扁桃が大きければ、手術で切り取り、症状が軽い場合はマウスピースであごの位置を変えて気道を

確保する治療法もある。

私も6月末、CPAPを始めた。翌朝のことは忘れられない。朝、目覚めた時に頭がすっきりし、15年以上続いていた頭痛や肩こりがうそのように消えていた。同僚からも「最近、仕事、のっているね」と指摘された。

スペインのチームが05年に発表した1千人余りを対象にした研究では、CPAPで心疾患の致死率が健常者並みに下がることわかってきた。

陳教授らの研究では、CPAPを8カ月間使っただけで、患者の内臓脂肪が3割減った。肥満が睡眠時無呼吸症候群を引き起こす一方で、睡眠時無呼吸症候群が肥満の原因である可能性があるという。

だが、CPAPは対症療法に過ぎない。「何より減量」と舛谷医師。だが、その道はかなり険しく速い。「ますたに呼吸器クリニック」で、CPAP療法を受けている1500人中、減量に成功してCPAPを中止できた人は年に数人という。米国の研究でも、患者700人中4年間で体重を1割減らすことができただけは3%のみだった。

私も週末にはジムに通い、自宅から40分かけて徒歩で通勤し始めた。1カ月たつが、残念ながら1キログラムも減量できていない。