

健康と医療

神田医師会

千代田区神田小川町 2-8 TEL 03 (3291) 0450

たかがイビキとあなどるな!

神田医師会主催『区民健康講座』より

●赤坂おだやかクリニック 名誉院長 成井浩司

本人は寝ているときのことなので分かりづらいのですが、中高年の男性では6割ぐらいの方がいびきをかくと言われ、女性でもいびきをかく方はたくさんいると言われています。いびきは夜寝ているときに大きく健康を損なっている一つのサインだと考えていただきたいと思います。

紹介する例では呼吸が2分間ぐらい止まっています。2分も止まると本当に酸素濃度が低くなり、呼吸再開とともに大きないびきをかきます。こういったことを一晩に何百回と繰り返すので、睡眠の質が悪くなり、浅くなります。

無呼吸の重症度は、無呼吸が1時間に何回あるかで評価します。1時間に5回以上の無呼吸があれば睡眠時無呼吸という病気と捉えていただいて結構です。5～15回は軽症、中等症は15～30回、重症は30回以上で呼吸が2分に1回ほど止まっていますが、1時間に15回ほどの中等症の方でも、いろいろな脳血管疾患や心疾患の原因になります。この程度の無呼吸でもしっかりとした治療対策を立てていくことが重要です。

最近のご自宅でできる検査で、胸のところでどのような呼吸をしているか、動脈の酸素の値が下がっているか、鼻で呼吸が止まっているか、眠

りの質も調べられるような時代になっています。キットが宅急便で送られてきて、一晩検査をして翌日、送り返していただければ結果が出ます。

深い睡眠をいかに取るか

深い睡眠は非常に重要です。脳が休まるので脳が少し小さくなります。そうすると脳の周りの循環液が流れやすくなり、脳の中の老廃物であるアミロイドβが排出され、認知症の予防につながります。欧米では認知症の頻度が少し減ってきていますが、日本は睡眠時間が世界で一番短いと言われ、認知症の人数が増えてきています。そういう意味では深い睡眠をしっかり取っていただきたい。

その後にレム睡眠が現れてきます。寝始めは浅い睡眠、その後に深い睡眠が出てきます。そして、

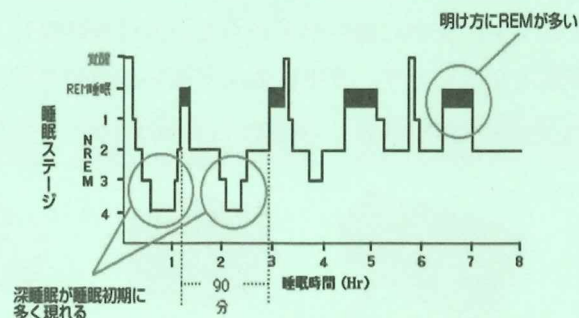


図1 睡眠のサイクル

レム睡眠になります。このようなサイクルを一晚に4回ほど繰り返し、だんだん深い睡眠がなくなり浅い睡眠になり、レム睡眠の時間が少しずつ長くなり、目が覚めるのが正常な睡眠サイクルです。

最初の1～2サイクル目の深い睡眠をいかに取るかが、睡眠の非常に重要な課題になります。可能なら10時ぐらいに寝て、12時、1時ぐらいまでの間に深い睡眠を取れるような環境をつくりましょう。マットレスなどで睡眠環境をよくしたり、いびきをかく人ならこの後お話しするCPAP（シーパップ）の治療をして、深い睡眠をしっかり取れるようにして朝を迎えていただくことが重要になります。

睡眠時無呼吸の治療

無呼吸の人はどのような病気を持っているのでしょうか。虎の門病院に初診に来た750人ほどの患者では、6割の方は高血圧を持っており、原因に無呼吸が関係していることが分かります。太っている方が多いのでコレステロールや中性脂肪や尿酸値が高い。糖尿病を合併している頻度も高かったですし、冠動脈疾患（狭心症・心筋梗塞）、脳血管疾患を合併している方も多かったです。

こうした意味では、しっかりとした無呼吸の対処と同時に、さまざまな内科的疾患の治療も併せて行っていく必要があります。CPAP（写真1）を付けるだけでは治療はゴールに達しません。糖尿病があれば、最近使われているような抗肥満薬を併用して体重を減らすなどの対応も重要です。

通常、寝ているときには副交感神経が優位になり、交感神経が治まって血圧が下がってくるのが正常です。夜中に血圧が下がらない人は無呼吸に特徴的な所見です。夜中に血圧が高いから結果的に

に朝の血圧が高いという早朝高血圧。寝る前と朝に測ったときに寝る前よりも朝のほうが高い人は、睡眠中の無呼吸を疑う一つの指標になります。

CPAPを使うと、喉がふさがってしまったところに鼻から空気を送り込み、気道を広げ、呼吸がスムーズになるので、まず、いびきはかかなくなり、無呼吸もなくなります。今は自動CPAPといって、無呼吸が起きたとき、いびきをかいたとき、気道が狭くなったときに圧がゆっくりと上がり、呼吸が安定すると圧が下がる自動の圧調整機能が付いているので、昔のような高い圧で目が覚めてしまうこともほとんどなくなりました。

CPAPは進歩して、加湿器も付けられ、喉の渇きにも対処できるようになっていますし、今は野球ボールぐらいの非常に小さなものも出てきて、旅行・出張や飛行機の中でナイトフライトにも使えます。

最近ではCPAPとiPhoneのアプリが連携して、自分の睡眠の状態を見ることもできます。ただ単に医療機関に行き、結果を聞くだけではなく、ご自身で睡眠を見られ、なおかつ睡眠の結果で自分が昨日はよく寝られた、今日も1日頑張ろうと思うようなことが確認できる治療になっています。

最後に女性についてのお話です。10人のうち3人が無呼吸だとしたら1人は女性です。医療機関に来ている男女差を見ると、未治療で放置されている女性が非常に多いことが懸念されます。

プロゲステロンやエストロゲンといった女性ホルモンは無呼吸を防ぐような働きがありますが、閉経後は分泌量が減り50歳を過ぎてくると男女比は一緒だと言われています。また、小顔で顎が後退しているような方はいびきをかきやすく、体重が少し増えてくると無呼吸を起こします。

しっかりといい睡眠を取ることで成長ホルモンは肌の新陳代謝を促し、メラトニンは抗酸化作用を持っていて、細胞の老化を防ぐと言われています。治療は若返りにもなるとご理解いただけるかと思います。

コンパクト且つ拡張性の高い
iX Auto



究極のスーパーコンフォート
Nea



世界最小
Transcend micro



写真1 CPAPのラインナップ（一例）