

# 健康 ぷらざ

## 病気のシグナルかも？

—いびきにご注意—

指導：国立病院機構福岡病院 院長 岩永 知秋

企画：  
日本医師会

No.309

### いびきとは

睡眠中の呼吸による空気の出入りによって、鼻や喉の粘膜が振動していびきが起こります。睡眠中に喉のまわりの筋肉の緊張がゆるんで上気道が狭くなる人に多く、習慣的にいびきをかく日本人は、男性で20%、女性で5%といわれています。

とくに呼吸障害や睡眠障害のないものは「単純性いびき」と呼ばれ、治療の必要はありません。疲れすぎ、お酒の飲みすぎなどでもよくみられます。



### “いびき+呼吸停止” は要注意

大きないびきをかき、そのあと呼吸がしばらく止まるなどの症状があると、閉塞型睡眠時無呼吸症候群という病気かもしれません(表)。これは睡眠中に上気道が閉塞してしまう病気で、肥満のほか、あごや顔の形がその原因と考えられています。

一時的に呼吸が止まると身体の酸素が不足し、その状態が続くと脳が目覚めるため、これらがストレスとなって交感神経の緊張が起こります。この繰り返しにより熟

睡できないばかりでなく、高血圧、心筋梗塞などの心血管疾患、脳梗塞などの脳血管疾患の発症につながる場合があります。また昼間の眠気は、交通事故、労働災害などの原因となりかねません。

表 閉塞型睡眠時無呼吸症候群の主な特徴

睡眠中に大きないびきをかき、そのあと10秒以上無呼吸の状態が続く
睡眠1時間あたり無呼吸と低呼吸(呼吸が浅い)の数があわせて5回以上
昼間にこらえきれないほどの眠気や倦怠感を感じる

### 家族の指摘を無視せずに

いびきや無呼吸について本人は気づきにくいので、家族からの指摘が大切です。うるさくて家族が眠れない、睡眠中に呼吸が止まる、などの現象がある場合、また、日中に耐えがたい眠気に襲われる場合は、まずかかりつけの医師に相談してください。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。