

CHIGASAKI 市立病院だより

第46号

平成12年11月発行

発行／茅ヶ崎市立病院

茅ヶ崎市本村 5-15-1 TEL52-1111

身近な病気シリーズ 7

睡眠時無呼吸症候群といびき

耳鼻咽喉科 榎本 浩幸

【はじめに】

- (1)習慣性の大きないびき。
- (2)日中の強い眠気、居眠り。
- (3)起床時の頭痛、熟睡感の欠如。
- (4)高血圧や不整脈を指摘されていて、(1)～(3)の症状が思い当たる。

このような症状の方の中に睡眠時無呼吸症候群（SLEEP APNEA SYNDOROME : SAS）の患者さんが多くいらっしゃいます。この病気は人口の1～2％に起こるありふれた疾患です。

【睡眠時無呼吸症候群とは】

睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に一定以上の無呼吸が出現する病態で、睡眠中に上気道が塞がってしまうために起こる閉塞型と呼吸中枢の異常で起こる中枢型、両者が混在する混合型に分類されます。このうち中枢型は2％程度で、大部分の症例では上気道の閉塞が病態に関係しています。

閉塞型睡眠時無呼吸症候群（OSAS）の病態生理は次のように説明されています。入眠すると主に咽頭部（舌の付け根やいわゆるノドチンコのあたり）の筋肉が弛緩して上気道が狭小化します。このとき発する呼吸音がいびきです。上気道が狭小化するだけでなく完全に閉塞して呼吸が止まる状態が無呼吸です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が下がります。この状況は危険なため脳の呼吸中枢が刺激されて、脳波上の覚醒が起こりま

す。覚醒によって上気道筋に活動刺激が加わって閉塞が解除されます。呼吸が再開され血中酸素濃度が回復すると、再び入眠してまた無呼吸が起こります。この繰り返しが続き、重症例では1時間あたり無呼吸と脳波上の覚醒が40～50回も起こります。深睡眠が得られず、日中眠くなるのも当然でしょう。この疾患の患者さんが自動車事故を起こす頻度は健常者の7倍と報告されています。また、この病気は循環器系にも影響を及ぼすため、一般人口の有病率と比較して高血圧は2倍、冠動脈疾患は2.5倍、脳血管障害は4倍と報告されています。一般に肥満した人や顎の小さい人は上気道が狭く、OSASになりやすい傾向があります。また、鼻中隔彎曲症などによる鼻閉がOSASの原因となることがあります。一方小児では、アデノイドと口蓋扁桃の肥大が原因であることがほとんどです。

【診断のための検査】

当科では症状からSASが疑われる方には、まず鼻副鼻腔・口腔咽頭の器質的疾患の有無を視診・内視鏡にてチェックします。（小児の場合は副鼻腔とアデノイドのX線写真で診断します。）次にアプノモニターという睡眠中の呼吸、血液の酸素飽和度を記録する器械を貸し出して、自宅にて検査を行っていただきます。この器械は弁当箱ほどの本体と鼻の下、指、首につけるセンサーからなり、二晩分の記録を解析して一時間あたりの無呼吸や酸素飽和度低下の回数などを算出します。一般的には10秒以上の換気停止を無呼吸として、睡眠1時間あたりの無呼吸の回数（無呼吸指数）が5以上の場合をSASと判定します。（精密検査が必要と判断した場合は大学病院などに入院検査を依頼することもあります。）

【治療】

通常、無呼吸指数が20以上の場合には治療の対象となります。ただし、20未満でも自覚症状が強い場合や循環器系の合併症がある場合などは治療を行います。閉塞型に対しては次のような各種治療法があり、ご本人・ご家族と相談のうえ治療法を選択します。

〔保存的治療〕

1. 経鼻持続陽圧送気法（nCPAP）
眠るとつぶれてしまう気道を空気圧で支えてやろうという方法で、就寝時に送気装置につながった鼻マスクを装着します。最も信頼性の高い治療法です。
2. 歯科的口腔内装置（sleep splint）
下顎を前方移動させて咽頭腔の開大を図るマウスピースのようなもので、補助的な効果が期待できます。
3. 減量
肥満がある場合には減量によって無呼吸は改善されます。しかし、実際には一時的な減量に成功してもその維持に失敗するケースが多いのが問題です。

〔手術療法〕

1. 口蓋垂軟口蓋咽頭形成術
手術で咽頭腔を拡大する方法で、全身麻酔下に口の中から行います。手術時間

は1時間半程度で、約10日間の入院が必要です。

2. 鼻中隔矯正術

鼻中隔（鼻の真ん中の壁）が曲がっていて強い鼻閉がある場合に有効です。局所麻酔でも可能ですが、通常全身麻酔で行っています。1週間の入院が必要です。

3. アデノイド切除術と口蓋扁桃摘出術

全身麻酔下に口の中からアデノイド（鼻の奥にある扁桃腺）と口蓋扁桃（口の奥の両側にある扁桃腺）を摘出します。手術時間は1時間程度で、約10日間の入院が必要です。小児の場合、無呼吸はほぼ全例で解消します。

睡眠中の無呼吸はないが、いびきで困っているという方も治療可能です。いびきは鼻やノドの狭窄や振動によって生じる呼吸音です。狭窄や振動の原因部位を除去すればいびきは解消するので、前述の手術療法(1)、(2)が有効です。「友人と旅行に行くのが楽しみだが、いびきで迷惑をかけるのではないかと心配」といった訴えで受診される方もいらっしゃいます。お気軽にご相談ください。

