

町医者だより

平成21年03月号

上気道抵抗症候群

〈発行・お問合せ先〉

おおわだ内科呼吸器科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

ヤッポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポー改札口)

1分ミスタードーナツ並び

スーパーつるかめ(旧フレック)2階

電話047-379-6661

おおわだ
内科
呼吸器科

聞きなれない病名だと思えます。いびきと日中の眠気・だるさのある方は特に注意していただきたい病気です。

いびきと日中の眠気

いびきは、睡眠によって狭くなった上気道(咽頭や喉頭)を空気が通過する際に生じる振動音です。疲れているときや飲酒時などに認められるいびきは病的なものとはいえませんが、常にある場合要注意です。狭窄の程度がひどくなると空気の流れが完全に止まり無呼吸になります。これが「睡眠時無呼吸症候群」と呼ばれる病気です。睡眠時無呼吸症候群は、例えば悪いですが寝ている間に首を絞められるため息苦しくなって頻りに目が覚めてしまいます。そのため熟睡感が得られず日中の眠気を引き起こします。睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の1時間に起こる無呼吸(10秒以上息が止まる)の回数と上気道が狭くなってきて空気の流れが半分以下になる事を低呼吸といいます。その回数の和、無呼吸低呼吸指数(AHI)が5以上あれば診断します。診断を行う終夜睡眠ポリグラフ(PSG)検査は脳波記録を必要とするため1~2泊の入院が必要ですが、当院でも実施しています簡易PSG検査は自宅で簡単に行うことができます。

上気道抵抗症候群とは

この病名は1993年に初めて用いられました。上気道での空気抵抗が増大し頻りに目が覚めて日中の眠気を生じるというものですが、先に述べた無呼吸低呼吸指数(AHI)が5未満で睡眠時無呼吸症候群とは異なります。日中の眠気・だるさは夜間頻りに目が覚めるためですが必ずしも本人は自覚していません。なぜならば脳波でもその「覚醒」は数秒でしかないからです。睡眠中の胸腔内の陰圧がより大きくなるのが上気道抵抗症候群の特徴です。胸腔とは肺と肋骨など胸郭と間に存在する非常に狭い空間のことで、もともと陰圧になっています。この陰圧は普段の呼吸で重要です。息を吸うとき横隔膜が縮み胸腔の陰圧が増大し肺が外に引っ張られて肺が膨らみます。過度の胸腔の陰圧が胸壁の圧受容体を介して脳に伝わり覚醒を引き起こすと考えられています。上気道抵抗症候群は小児のいびきの原因としても注目されています。

日中の眠気・だるさのある方は

睡眠障害というと不眠症だけと思われがちですが、実は日中の眠気・だるさも睡眠障害の一つです。早い段階でのメンタル科の受診をお勧めします。しかし、いびきがひどい方は、睡眠時無呼吸症候群や今回紹介した上気道抵抗症候群の可能性がります。上気道抵抗症候群の診断には胸腔内圧を間接的に測定するための食道バルーン挿入による睡眠中の食道内圧測定が必要とされていますが、実際そこまでの検査をおこなっている病院は少ないと思います。ただし上気道抵抗症候群に対しても睡眠時無呼吸症候群でおこなうCPAPやマウスピース治療が有効と考えられています。十分な薬物治療でも日中の眠気・だるさの改善が思わしくない方は一度簡易PSG検査だけでもお受けになることをお勧めします。