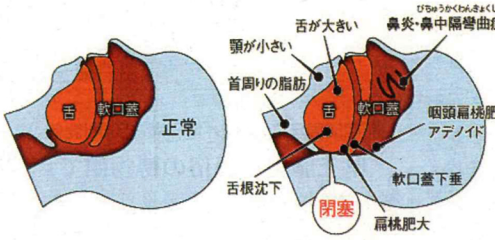
㉞いびきがうるさいと言われませんか？

人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

いびき、閉塞性睡眠時無呼吸の原因となるさまざまな病態



日本呼吸器学会ホームページ「呼吸器の病気　睡眠時無呼吸症候群」から引用

いびきとは、睡眠中との隙間の空気の通り雑音のことです。寝ているときは舌やのどの周りの筋肉も緩み、あおむけに寝ていると舌が後方に沈んでいくため、舌などが引っ張られ、特に大きな音がします。ほんのわずかでも空気が通っているいびきですが、ふさがると気道が閉塞して呼吸が止まり、無呼吸となります。

いびきだけなら、周りへの迷惑だけですが、無呼吸となると話は別です。無呼吸が続くと窒息死するので、眠りは浅くなり、目が覚める手前で再び呼吸が始まります。しかし、眠りが少し深まると、再び無呼吸になります。このうつうつ状態と無呼吸の繰り返しが、睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome＝SAS・サス）です。気道が閉塞するので閉塞性SAS（Obstructive SAS＝OSAS）とも呼ばれます。

OSASになると、夜中の排尿回数が増えるので、ますます寝不足になります。気道が閉塞しても、息を吸い続けますから、肺や心臓のある胸腔の中は陰圧になります。心臓も周りから引っ張られ、特に壁の薄い心房が膨らみます。心房は中に血液が過剰にたまっていると勘違いして、心房利尿ホルモン（ANP）を分泌します。その結果、尿量が多くなり、夜間に2度も3度もトイレに行きたくなるのです。

SASは昼間の眠気だけでなく、繰り返す無呼吸による酸欠状態、すなわち「低酸素血症」による問題を起こします。「低酸素血症」という非常事態に対応して、できるだけ全身に酸素を送ろうと、交感神経が活発になります。運動中と同じように心拍数も血圧も上がるので、寝ているはずなのに身体は休んでいないのです。この状態が続くと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、さらには動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

なお、いびきは、図のように「鼻中隔彎曲症」「肥厚性鼻炎」「鼻ポリープ」「習慣性扁桃炎」などでも起こりますので、鼻やのどに問題がありそうな方は耳鼻咽喉科に受診してください。

※次回は「SASによる日中の眠気が…」です。

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉