



そのイビキ大丈夫ですか？

～昼間の眠気は睡眠時無呼吸症候群かもしれません～



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

最近、だいぶ寒くなってきましたね。冬本番といったところでどうでしょうか？インフルエンザも流行していますので、保温や加湿に留意してください。

イビキをかいている方で、昼間に猛烈な眠気に襲われる方はおられますか？睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。医学的には、10秒以上息が止まる状態を無呼吸といい、平均して1時間に5回以上、睡眠中に無呼吸が見られる場合はこの疾患と診断されます。

睡眠中に何度も息が止まると眠りの質が悪くなり、日中の眠気やからだの怠さなどの症状を引き起こし、社会生活に影響を及ぼします。また、血液中の酸素が欠乏することによって心臓・脳・血管に負担がかかり、脳卒中・狭心症・心筋梗塞を発症して発見されることがあります。また、健診で低酸素による血液増加（Hb上昇）である「多血症」を指摘され、睡眠時無呼吸症候群が判明することもあります。

日本における睡眠時無呼吸症候群患者は約500万人（！）とされていますが、そのうち適切に治療を受けているのはせいぜい1割程度と言われています。この病気は治療によって劇的に改善するが多く、周りの人にいびきや無呼吸を指摘されたら早めに受診することをおすすめします。

睡眠時無呼吸症候群は、空気の通り道（上気道）が狭くなることによって生じる「閉塞性」睡眠時無呼吸症候群と、脳から呼吸をする指令が来なくなってしまうせいで生じる「中枢性」睡眠時無呼吸症候群の2種類に分類されます。

① 閉塞性睡眠時無呼吸症候群の主な原因

肥満や小さい頸、舌の根元が落ち込む舌根沈下、飲酒、睡眠薬の使用などが挙げられます。また鼻炎などによって鼻づまりがある方も無呼吸になりやすいと言われています。小児の場合は扁桃腺が大きいために無呼吸を来すことがあります。

② 中枢性無呼吸症候群の主な原因

脳卒中や心機能低下において比較的よく見られますが、発症のメカニズムはまだ完全には解明されていません。

いびきや無呼吸以外の症状がない場合もありますが、多くは日中の眠気や倦怠感を伴います。また夜間に息苦しさで何度も目が覚めたり、起床時に頭痛がしたり、憂鬱な気分が続いたりと、日常生活に支障をきたす場合もあります。

まずは簡易型アポノモニターと呼ばれる装置で検査を行います。この装置では、主に鼻や口での呼吸の状態と血液中の酸素濃度を測定します。当院で実施していますが、自宅で夜間就寝時に検査します。簡易アポノモニターで睡眠時無呼吸症候群を指摘された場合、原則は精密検査を行います。

(裏面へ続く→)



主にポリソムノグラフィー (PSG) という検査が行われ、呼吸状態や血液中の酸素濃度に加えて脳波や筋電図なども測定し、無呼吸の状態や睡眠の質への影響を調べます。PSG は、通常 1 泊ないしは 2 泊の入院が必要ですが、当院で行っている検査キットなら「自宅で検査できます」ので入院不要です。

こういった検査で、1 時間あたりの無呼吸と低呼吸の平均回数を無呼吸・低呼吸指数 (AHI) といいますが、これで睡眠時無呼吸症候群の重症度を判定します。また閉塞性・中枢性の鑑別も併せて行うことによって、それぞれの病状に応じた適切な治療方針を提示することができるようになります。

肝心の治療ですが、まずは生活習慣の改善を促します。ダイエットや飲酒の制限、睡眠薬を使用している場合は減薬や中止を検討します。軽・中等症の場合はマウスピースなどの口腔内装置 (OA) を用いて治療を行う場合がありますが、重症の場合は持続陽圧呼吸療法 (CPAP) を行うことが多いです。CPAP は人工呼吸器のような装置で、マスクを装着して持続的に空気圧をかけることによって上気道の閉塞を解除します。

また、空気の通り道を広くするために、鼻やのどの手術を行う場合があります。特に小児においては、睡眠時無呼吸症候群が成長の大きな妨げとなることが分かってきたため、扁桃腺の手術を積極的に勧めます。たかがイビキ、されどイビキですね。大きなトラブルになる前に、ぜひご相談ください。

☆保険証確認のお願い☆

○来院時には、診察券をお持ち下さい。

○毎月初めての受診時には、保険証、受給者証等を確認させて頂いております。お手数ですが、来院時の際は受付にご提示頂きますようお願い致します。

なお、以下の場合は月の途中でもご提示下さい。

- ・氏名の変更
- ・扶養者の変更
- ・転居
- ・75歳の誕生日を迎えた時
- ・負担割合が変更になった時
- ・就職や退職など、新しく保険証が変わった時



※期限切れや、提示のない場合は、提示していただくまでの間、自費扱いとなります。

※診察券をなくされた方は、再発行させて頂きます。その他、気になる点がございましたら、お気軽にお声をおかけ下さい。

酸素カプセル 初回無料のお知らせ

新陳代謝促進・疲労回復・認知症予防・薄毛対策に効果的と考えられている、当院でも大好評の「高気圧」酸素カプセルですが、ご高評につき未体験の皆様に是非とも効果を実感して頂きたく、「初回無料体験」を実施中です。

費用：無料（2回目以降は、通常通り￥3,000/30分）
(月)～(土)の毎日 1 枠限定--ご希望日時をご相談ください



◆ ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町 7-13 tel. 0798-81-1192

居宅介護支援事業所ふくろう

〒663-8165 西宮市甲子園浦風町 6-20 1F デイ 3F 居宅

◆ デイサービスセンターふくろう

tel. 0798-40-9500 (居宅) 0798-49-7670 (デイ)

「ふくろうだより Vol. 106」第1版 2026/02/01 発行 (次号は2026年4月初旬頃の予定です)