

# 睡眠時無呼吸症候群

## 血管の老化を早める危険性も

「睡眠時無呼吸症候群？」「あの眠くなってしまふ病気だね。」広く知られるようになったのは、新幹線の運転士による居眠り運転が明らかになってからです。今日はこの状態を放っておくと、眠くなるだけでなく、血管は早く老化してしまうこととお話しします。

1998年にカナダで発表された睡眠時無呼吸症候群の男性患者385人の統計によると、無呼吸（10秒以上、呼吸が停止）の回数が1時間あたり20回を超える人を追跡調査すると、なんと4割が8年以内に死亡していました。死因の多くは、居眠り運転による事故ではなく、心筋梗塞や脳梗塞などの血管トラブルによるものです。ところが同じ調査で、無呼吸の回数が20以下の軽度の人（または治療して20以下になった人）の死亡率は正常の人と同じでした。これはどう言う意味があるのでしょうか。

無呼吸症候群の人は血圧が高いことが多く、睡眠中、無呼吸の発作をおこすたび血圧が大きく変動します。つまり無呼吸の多い人は血管の壁に繰り返し負荷がかかり、金属疲労のような

状態になるのです。また、無呼吸のため血液中の酸素が少なくなると、血管の壁をつくる細胞から動脈硬化を早める物質が出てしまうこともわかっています。

解離性動脈瘤という血管の壁が裂けてしまう病気があります。本来、この病気は血管の老化と関係しており、老人に多いのですが、時々30～40代の若い世代もいて驚かされます。若い方は、重症の無呼吸症候群を合併していることがあり、無呼吸症候群が血管の老化をはやめることを示唆しています。

脳梗塞で半身まひになった方が入院、そこで無呼吸が指摘されて、10年来の無呼吸症候群と分かることもしばしばです。もっと早く治療していれば脳梗塞を防げたかもしれない、と思います。

さて、あなたの周りに不規則ないびき、引っかかるようないびきをかく人はいませんか。ぜひ検査を勧めてください。休息のはずの睡眠が、体に負担をかけているかもしれないのです。

睡眠時無呼吸症候群のご相談は   の外来でお受けしています

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	宮下	室橋 (横浜市大)	宮下 小出 <small>糖尿病・予約</small>	宮下 11時までの 受付	鈴木直樹 (横浜市大)	宮下 第1 第3 鈴木勝 第2. 4. 5
午後 14:00~ 16:30	石井 (横浜市大) 小出 第1・第3 <small>糖尿病・予約</small>	室橋 (横浜市大)		田村 (横浜市大)	宮下	
夜間 17:00~ 18:30					宮下	



所長 宮下 明