

睡眠時無呼吸症候群

血管の老化を早める危険性

「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。



所長 宮下 明

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 12:00	天野	永山	宮下 小出 <small>糖尿病・予約</small>	宮下	平原	宮下 第1・第3 鈴木勝 第2・第4
午後 14:00～ 16:30	櫻井 小出 <small>第1.3.4 糖尿病・予約</small>	宮下		佐渡 堀内 <small>整形外科 月1回第3 14:30～</small>	宮下	
夜間 17:00～ 18:30					宮下	

睡眠時無呼吸症候群
のご相談は、宮下外来
をご受診ください