



女性は今更年期以降から要注意！

「いびき」は
よく寝ている証拠ではなく、
助けを求める叫び声です。

第3回

佐藤 誠さん 筑波大学睡眠医学寄附講座教授

「いびきがうるさい」といわれたことはありませんか？
家族の中に大きないびきをかく人はいませんか？

「いびきをよく寝ている証拠」などといわれてきましたが、
最近では、いびきそのものが病気の症状のひとつであり、
高血圧や動脈硬化などさまざまな病気に
関係していることがわかってきました。

筑波大学睡眠医学寄附講座教授の佐藤誠さんは

「いびきをかくのは太った男性というイメージがあるでしょうが、
実は更年期以降の女性にも少なくない」と注意をうながします。



イラストレーション 小崎珠美

たかが“いびき”されど“いびき”

人はどうしていびきをかくのでしょうか？

いびきはいびきをかいている本人はなかなか気づかないものですが、中高年男性の2人に1人、女性でも4人に1人はいびきをかいているといわれます。

私たち人間は、ほ乳類の中でもっともいびきをかきやすい動物です。その理由は2つあります。まず、人は進化の過程で脳が大きくなりましたが、その一方で食生活が変化して硬いものを食べなくなり、あごや頬の骨が後退し小さく細くなりました。その結果、

空気の通り道である気道も縦に細く長くなり、いびきをかきやすくなったのです。また、仰向けで長時間眠れるようになったことも、いびきの発生と深く関係しています。そもそまいびきは、仰向けになって寝ることで気道が狭くなり、呼吸にともなって空気が振動する音です。動物にとって仰向けで腹をさらけ出すのは、もっとも無防備で危険な姿勢ですが、安全な住居と快適な寝具を手にした人

間だけは、いびきをかきながら仰向けで長時間寝ることが可能になりました。人と共生する犬などいびきをかくとが許されます。

では、ほかの動物に襲われる心配のない人間は、いびきをかいても問題ないのでしょうか？

大きいいびきは病気の危険信号です。

いびきは熟睡している証拠などといわれることもありませんが、最近ではいびきそのも

のが異常であり、いろいろな病気に関係する危険信号であることが明らかになってきました。とくに2003年に山陽新幹線の運転士が走行中に8分近くも居眠りしていたことが発覚し、広く知られるようになった「睡眠時無呼吸症候群」は、いびきが重要な症状のひとつです。

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に気道がふさがり、大きないびきとともに呼吸が何度も止まってしまふ病気です。睡眠中に10秒以上呼吸が止ま

る無呼吸が、1時間に5回以上、あるいは一晩に30回以上起こる場合に、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

外来に来る患者さんで多いのは、妻が夫のいびきと無呼吸に気づき、「このまま息が止まって死んでしまうのではないか」と心配されるケースです。たしかに睡眠時無呼吸症候群の人は大きいいびきをかき、いびきが突然止まると同時に、呼吸も一時的に止まりますが、目が覚めて、再び大きいいびきとともに呼吸が

こんな症状がありませんか？

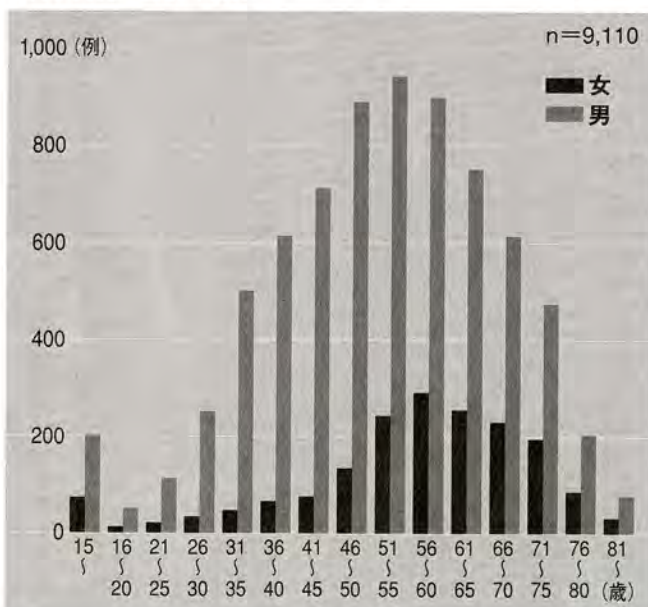
自己診断テスト

昼間いつも眠い	はい・いいえ
いくら寝ても眠い	はい・いいえ
朝の目覚めがスッキリしない	はい・いいえ
朝起きると頭が痛い	はい・いいえ
居眠りをよくする	はい・いいえ
記憶力・集中力が落ちてきた	はい・いいえ
夜間、何度か目を覚ます	はい・いいえ
夜間、何回もトイレに行く	はい・いいえ
いびきがうるさいといわれる	はい・いいえ
精神的に不安定になる	はい・いいえ

質問に3つ以上あてはまった方は睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

睡眠時無呼吸症候群の患者の年齢分布

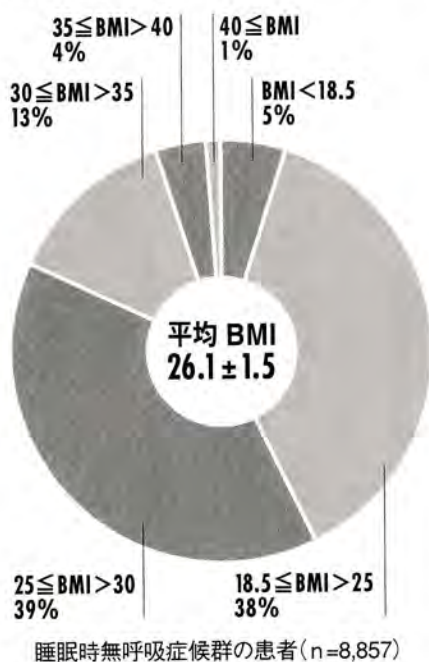
(1999年8月～2009年9月)



睡眠時無呼吸症候群になりやすい人の特徴

- 太っている
- 首が短く太い
- あごが小さい
- 舌や扁桃腺が肥大している
- 高血圧、糖尿病

睡眠時無呼吸症候群の患者の肥満度(BMI)
(1999年8月～2009年9月)



再開します。いちいち起こさなくても、目を覚まして呼吸が再開することがほとんどですが、目を覚ます前に、脳卒中や心筋梗塞などが出現する危険性をはらんでいるのが、この病気の怖いところです。

この呼吸が再開するときの目覚めは、ほんの数秒間なので、本人はまったく覚えていないことがほとんどです。でも、1時間に30回以上無呼吸になる重症の人は、1時間に30回以上、一時的に目が覚めているわけです。そのため睡眠時間を十分にとっても熟睡した感じがなく、日中に眠たくなって、居眠りをすることが多くなります。

**太っていないから大丈夫
ということはありません。**

睡眠時無呼吸症候群は昔から「肥満の中年男性」に多いといわれてきました。たしかに睡眠中に気道がふさがれてしまう原因でもっとも多いのは、「肥満」です。肥満の人は、のどや舌の周囲などにも脂肪がついており、仰向けになつたとき気道が狭くなるのです。しかし、太っていないから大丈夫というわけではありません。やせていても、あごの骨格の小さい人は、舌根がのどの奥に落ち込みやすいため、すぐにいびきをかきやすく、呼吸が止まりやすくなります。

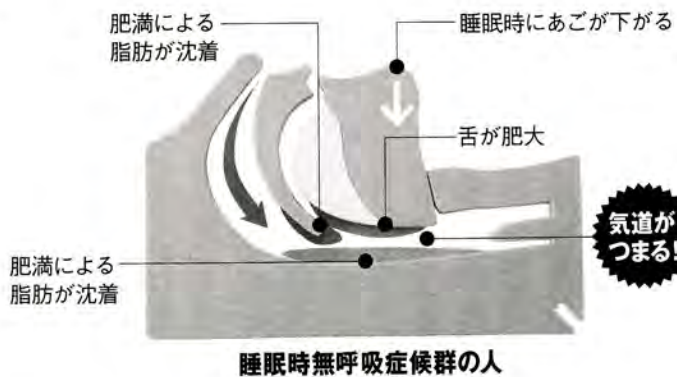
また「若いころより太った」という人は、肥満でなくてもリスクが高まります。

私たちが1999年8月～2009年9月の10年間に睡眠時無呼吸症候群と診断された患者さんを調べたところ、肥満度(BMI)の平均は26・1 ± 1・5と標準をやや上回る程度で、38%の患者さんは「標準」とされるBMI 18・5未満、5%の患者さんは「やせ」とされるBMI 18・5未満でした。現在では、もともとあごが小さいアジア人は、幅広の欧米人にくらべて肥満でなくてもリスクが高い、と考えられています。

以降に注意が必要です。女性ホルモンには呼吸中枢を刺激して無呼吸を緩和する作用がありますが、更年期以降は女性ホルモンの分泌が減少するため、発症しやすくなるのです。女性の場合、友人と旅行したときに「いびきをかいていたわよ」と指摘されて受診する方が多いようです。

**放置すると脳血管障害や
心疾患を招く恐れも。**

睡眠時無呼吸症候群でいちばん怖いのは、本人が自覚しないうちに進行する合併症です。先ほどお話ししたように、睡眠時無呼吸症候群の人は、睡眠中に何度も呼吸が止まり、



睡眠時 無呼吸症候群の 治療

●生活習慣の改善

ダイエットをする、硬いものをよく噛む、横向きに寝る、アルコールを控えるなど、日常生活から改善を目指します。

●CPAP(シーパップ)療法

鼻に専用のマスクを着けて空気を送りこみ気道を広げる方法。とても効果的な治療法ですが、マスクの装着を不快に感じて治療を中断してしまう人がいるのが難点。健康保険が適用され、自己負担は3割負担で月に約5,000円弱です。



CPAP(シーパップ)療法では空気を送り気道を広げます。

●歯科装具(マウスピース)

下あごが下がらないように工夫したマウスピースを着けて寝ることで気道を広げます。

そのたびに酸欠状態になって目が覚めます。そのとき体で何が起きているかというところ、酸素が足りなくなった心臓が一生懸命がんばるので、血圧も脈拍も上がります。こうした状態を放置しておくと、高血圧から動脈硬化を引き起こします。さらに睡眠不足と関係の深い糖尿病、高脂血症などを招く元凶にもなります。結果として、睡眠時無呼吸症候群の人は健康な人とくらべ、脳血管障害(脳梗塞や脳出血)で死亡する可能性が4倍、心疾患(心筋梗塞や心不全)で死亡する可能性が3倍というデータもあるほどです。

「いびきは誰でもかく」「よ

**硬いものをちゃんと噛んで
あごを鍛えましょう。**

睡眠時無呼吸症候群の治療には、夜寝るときに鼻にマスクをつけて空気を持続的に送りこみ、気道がふさがれないようにするCPAP(シーパ

ップ)療法が保険適用されてきたをまずあらため、「助けを求める叫び声」ととらえて病気を疑うようにしてください。そして疑いがあるときは、かかりつけ医と相談のうえ睡眠障害専門の医師への受診をおすすめします。診断には一泊入院し、睡眠と呼吸の状態を調べる「終夜睡眠ポリグラフィ検査」が必要です。

まずダイエットをして気道や首まわりの脂肪を減らすことは、もともと直接的な治療法になります。また、アルコールは筋肉を弛緩させ気道を狭くするので、お酒もひかえたほうがいいでしょう。睡眠中は、仰向きだと気道が狭くなるので、重症でなけ

れば横を向いて寝るだけでもいびきが軽減されます。もうひとつ大事なことは、硬いものをちゃんと噛んで、あごを鍛えることです。年をとってからも、硬いものを噛めば噛むほど、あごがしっかりしてきます。日本咀嚼学会によると、弥生時代の再現食では1食あたりの噛む回数は3990回、戦前の普通の和食では1420回、現代人の食事では620回で足りるといいます。現代ではハンバーガーなどのように、一生懸命噛まなくても高カロリーがとれるようになりましたが、このことが肥満を助長し、睡眠時無呼吸症候群の患者を増や

しているのは間違いないでしょう。あごを退化させないために、そして肥満を防ぐために、日ごろからしっかり噛むことを心がけてください。

さとう・まこと

1955年生まれ。82年新潟大学医学部卒業。新潟大学医学部第2内科、米国ウィスコンシン大学留学、上越教育大学教授等を経て、2005年より現職。

