

いびきと睡眠時無呼吸症候群

寝ているとき、いびきをかいていると指摘されたことはありませんか。
日常的にかいている人は早期の対策が必要です。

体重増加、加齢などがいびきにつながりやすい

「いびき」をかく人は、ホルモンや骨格の違いなどから男性の方が多いとされています。寝る時に長時間あおむけの姿勢になったりすると、下顎や舌根が重力で落ち込んで気道をふさぎ、そこを空気が通ると気道壁が振動して起こります。

鼻や喉のトラブル、飲酒などで一時的にいびきをかく場合もありますが、肥満の人は気道の幅が狭くなることからいびきをかきやすく、また加齢も気道を広げる筋力が低下しやすいことからいびきの要因になります。なお、肥満でなくても骨格の特徴によってはいびきをかきやすく、特にアジア人は下顎が小さく、加齢とともにいびきをかきやすいといわれています。

さまざまな疾患を引き起こす閉塞性睡眠時無呼吸症候群

睡眠中のいびきは、よくあることと軽視されることが多いですが、放置すると重篤な病気を見逃す恐れがあります。代表的な疾患が「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」で、成人男性の約 20%、閉経後女性の 10%に及ぶとの報告もあります。

睡眠時無呼吸症候群は舌根などが気道をふさぎ、無呼吸状態になってしまう病気です。呼吸が止まると血液中酸素濃度が低下するため、目が覚めて再び呼吸し始めますが、眠り出すとまた止まります。これを一晩中繰り返すため、深い睡眠がとれず、日中にもだるさや強い眠気を感じます。また、高血圧を招くほか、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞のリスクも高くなります。

このような症状は要注意

- ・ 大きないびきをかく
- ・ いつも疲れている
- ・ 睡眠中に呼吸の中断がある
- ・ 不眠がある
- ・ 昼間に眠気がある
- ・ 寝ていて苦しくて起きてしまう
- ・ 寝たはずなのに寝た気がしない

当てはまる人は医療機関へ受診を

心掛けとしては、まずは肥満の予防・改善を図ることが大切ですが、日常的にいびきをかいていたり、睡眠中に呼吸停止がある人、睡眠で休養がとれている感覚が低い、日中の眠気が強い人などは「たかがいびき」と侮らず、早期に専門医療機関を受診してください。

<参考資料>

- ・ 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」, 2023
- ・ 日本呼吸器学会「睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の診療ガイドライン 2020」, 2020