



## MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

医学部 専任講師 (内科学)「呼吸器」

ふくながこういち  
福永興壹

### くびきや高田

「ぐおーっ」と地鳴りのようないびきをかいていたかと思うと、突然の数秒間に静寂。そして再び「ぐおーっ」。家族に揺り起こされて何とか出社はしたものの、午前中は頭が重くすっきりせず。そして午後の会議では、眠くて眠くて仕方がない。「これも春眠暁を覚えず、か」なんて独り言をつぶやきながら先日受けた人間ドックの封を開けてみれば、またしても「高血圧・要治療」の文字が。そんな経験のある方、もしかするとそれは**睡眠時無呼吸症候群** (Sleep Apnea Syndrome: SAS) が原因かもしれません。

SASは睡眠中の大きないびきと、その間に呼吸が止まる、あるいは弱くなる様子が見られ、また日中の強い眠気をはじめ集中力の低下、頭痛などの諸症状を認めることがあります。

日本における潜在的SASの患者数は約200万人と言われていますが、

実際に治療を受けている方は、約17万人にとどまるのが現状です。働き盛りの40〜60代男性に多く、その症状である**日中の眠気、集中力の低下**は個人のQOL (生活の質) や仕事効率の低下のみならず、交通事故や仕事上のミスなどによる社会的・経済的損失をも引き起こしかねません。実際、日本における睡眠障害がもたらす経済的損失は、年間約3兆5000億円に上ると推計されています。

またSASは**高血圧、脂質代謝異常症、肥満、糖尿病**など、いわゆるメタボリック・シンドロームとの併存率が高いことも特徴です。これら4疾患と併せて「**死の五重奏**」などと言われ、体に与える影響は無視できません。そのひとつとして、呼吸が止まったり、弱くなったりすることで一時的に体内の酸素濃度が低下する「**低酸素状態**」があります。そうなる

心臓は少しでも多くの酸素を全身に送り込もうと、必要以上に働かなくてはなりません。さらに低酸素状態は**動脈硬化**を進行させるため、これらが相まって**高血圧**となるのです。そしてSASの患者さんは、**夜間睡眠中も高い血圧が続いて**います。

さらにSASの患者さんに多く見られる**症状として朝の血圧が高い**ことがありますが(早朝高血圧)。降圧剤を内服しているがなかなか血圧が下がらないといった場合、大きないびき・無呼吸や前述のような症状があれば、SASが潜んでいる可能性が十分に考えられるため、速やかに専門の医療機関を受診することを勧めます。慶應義塾大学病院でも呼吸器内科を中心に耳鼻咽喉科、歯科、口腔外科、腎臓・内分泌・代謝内科などと連携しながらSASの診療を行っています。