「よい眠り」のために
いびきと睡眠時無呼吸症候群の話

産業医科大学耳鼻咽喉科、日本睡眠学会認定医　北村 拓朗(高40回)

わが国では、働く世代の3人に1人が「眠り」になんらかの問題を抱えているといわれています。充実した生活のためには「よい眠り」は不可欠なはずですが、24時間社会の現代人は睡眠をおろそかにしがちです。皆さんは睡眠不足が、ガン、心疾患、脳血管疾患、肥満、うつ症状の原因となることをご存じでしょうか？

「よい眠り、とれていますか？」―本稿では睡眠の質を悪くする代表的な病気である「睡眠時無呼吸症候群」について解説します。

●睡眠時無呼吸症候群

これは睡眠中に1時間あたり5回以上の無呼吸・低呼吸があり、熟睡できないため、日中のひどい眠気、倦怠感、うつ傾向、イライラなどの症状が出る睡眠障害で、なんと日本の男性労働者の17％が睡眠時無呼吸症候群であったという調査報告があるほど、有病率の高い疾患です。この病気になると、睡眠中の息苦しさによって夜中に何度も目覚めるため、睡眠の質が著しく低下します。

これまで私の外来を受診された患者さんには、「朝寝坊で卸市に行けない魚屋さん」「上司が営業先でプレゼンしている横で大いびきをかいてしまう営業マン」「自分のお経で眠ってしまうお坊さん」などがおられました。

運送業界ではこの病気に対する認識が早くから高まっており、事故防止の観点からの対策が進められています。

●睡眠時無呼吸症候群と肥満の負のスパイラル

睡眠不足になると食欲を抑制するホルモンの分泌が減り、食欲を促すホルモンの分泌が増大します。そのため、さらに食べ過ぎて肥満が進みます。その結果、呼吸障害が悪化し、睡眠の質がさらに悪くなるという悪循環に陥ります。

この負のスパイラルから抜け出せなくなると、高血糖、高血圧、脂質異常症などのいわゆるメタボリックシンドロームや生活習慣病をも引き起こすと考えられています。

●睡眠時無呼吸症候群かなと感じたら

睡眠時無呼吸症候群の特徴は大きないびきであり、治療の第一歩はいびきを自分自身の目と耳で確認することです。自分の寝ている姿をビデオに撮ってもらいましょう。最近はいびきを自動的に録音するスマホアプリもあるので、利用してもよいでしょう。

あなたはどんないびきですか？眠ってすぐ大いびきをかく。往復でいびきをかく。いびきの音が高く、耳障りである。いびきの音が不規則である。息を吸おうとしたとき、胸がへこむ。寝汗が極端に多い。あえぐような呼吸をしているなど。このようないびきでは、呼吸に強い努力を必要としており、心肺などへの負担が心配されます。

また明らかな無呼吸がなくても、浅い睡眠しかとれていない可能性がありますので、専門施設を受診して、睡眠ポリグラフ検査と呼ばれる精密検査(写真上)を受けられることをお勧めします。

代表的な治療法としては、経鼻持続陽圧呼吸療法(ネーザルシーパップ、写真下)やマウスピース、耳鼻科的な手術などがあります。

もし自分のビデオを見て「こんな自分を見るのはつらい」と感じた方は、早めの対処をお勧めします。

詳しい情報を知りたい方は、筆者が昨春まで所属していた滋賀医科大学睡眠学講座のホームページを参照下さい。

http://www.sasjp.net/index.htm

第1回 柔道部 関東OB会開催報告！
総勢14名 6世代にわたる交流

申申の前での集合写真。お店に偶然来られた堀尾嘉裕さん(高18回)・お店のママさんたちもご一緒に。

昨年10月19日5時から日暮里駅前の香港料理店「申申」で開催されました。

参加者は高8回の高田幸人さん・西田圭吾さんから59回の佐藤光さんまで総勢14名。6世代にわたる交流となりました。

関東での初回開催ということで、まずは参加者の自己紹介。高校卒業後の柔道との関わりや、熱い戦いの思い出などが語られました。時代は違うはずなのに、共に畳の上で汗を流したような錯覚に陥りました。

金鷲旗前のOBによる激励会など、長い伝統をもつ柔道部の“縦のつながり”の強さも感じました。第2回の開催も楽しみです！　(編集部)

参加者(卒業回)　高田・西田(8)、田中(12)、手嶋(15)、御手洗(18)、寺嶋(28)、戸田(34)、天津(38)、田中・荒牧(39)、白石(40)、北崎(41)、松田(57)、佐藤(59)。敬称略