㉞ いびきがうるさいと言われませんか？

いびき、閉塞性睡眠時無呼吸の原因となるさまざまな病態

人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

いびきとは、睡眠中の呼吸により発生する雑音のことです。寝ているときは舌やのどの周りの筋肉も緩み、あおむけに寝ていると舌が後方に沈んでいくため、舌とのどの奥の壁との隙間の空気の通り道（気道）が狭くなります。高度に狭くなると、空気が通るたびに周囲の粘膜が震えて音が出ます。吸い込むときに舌などが引っ張られるため、特に大きな音がします。ほんのわずかでも空気が通っている間はいびきですが、ふさがると気道が閉塞して呼吸が止まり、無呼吸となります。

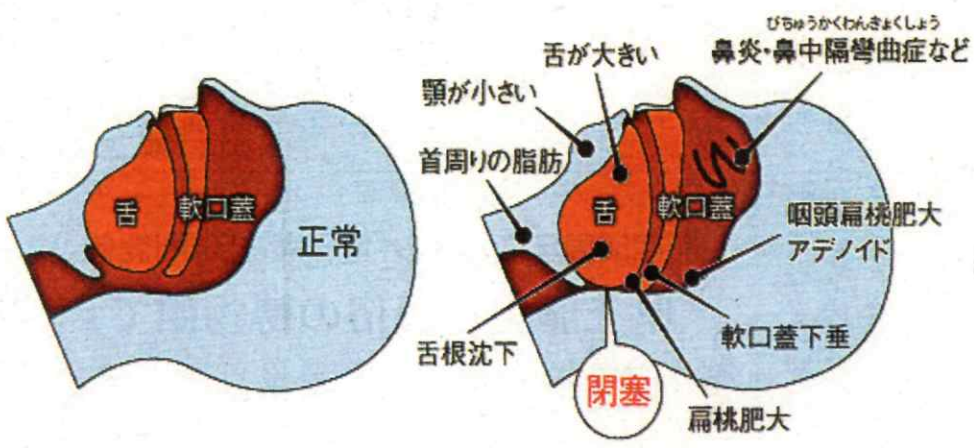
いびきだけなら、周りへの迷惑だけですが、無呼吸となると話は別です。無呼吸が続くと窒息死するので、眠りは浅くなり、目が覚める手前で再び呼吸が始まります。しかし、眠りが少し深まると、再び無呼吸になります。このうつらうつら状態と無呼吸の繰り返しが、睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome＝SAS・サス）です。気道が閉塞するので閉塞性SAS（Obstructive SAS＝OSAS）とも呼ばれます。

OSASになると、夜中の排尿回数が増えるので、ますます寝不足になります。気道が閉塞しても、息を吸い続けますから、肺や心臓のある胸腔の中は陰圧になります。心臓も周りから引っ張られ、特に壁の薄い心房が膨らみます。心房は中に血液が過剰にたまっていると勘違いして、心房利尿ホルモン（ANP）を分泌します。その結果、尿量が多くなり、夜間に2度も3度もトイレに行きたくなるのです。

SASは昼間の眠気だけでなく、繰り返す無呼吸による酸欠状態、すなわち「低酸素血症」による問題を起こします。「低酸素血症」という非常事態に対応して、できるだけ全身に酸素を送ろうと、交感神経が活発になります。運動中と同じように心拍数も血圧も上がるのです。寝ているはずなのに身体は休んでいないのです。この状態が続くと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、さらには、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

なお、いびきは、図のように「鼻中隔彎曲症」「肥厚性鼻炎」「鼻ポリープ」「習慣性扁桃炎」などでも起こりますので、鼻やのどに問題がありそうな方は耳鼻咽喉科に受診してください。

※次回は「SASによる日中の眠気が…」です。



日本呼吸器学会ホームページ「呼吸器の病気　睡眠時無呼吸症候群」から引用

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

積極的に換気を

冷たさを増した風に吹かれて、葉を落とし始めたハナミズキのこずえで、真っ赤な実がちょっと寒そうな姿をあらわにしています。季節の進み具合がグッと早くなったように感じます。

桐生地区では目立った感染症の流行はありません。新型コロナウイルス感染症は少数ながら散発的な患者発生が続いていますので、引き続き感染防止のための行動に努めましょう。

寒くなると換気がおろそかになりやすいのでご注意ください。

（18日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（10月4～10日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	166	77	52	36
咽頭結膜熱	2	1	1	4
A群溶連菌咽頭炎	14	14	10	17
感染性胃腸炎	103	75	110	90
水痘	4	13	2	4
手足口病	4	3	3	0
伝染性紅斑	0	1	0	0
突発性発疹	19	17	18	11
ヘルパンギーナ	12	6	14	49
流行性耳下腺炎	1	0	1	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	8	2	5	2
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	0
風疹	0	1	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

社会福祉法人梅田福祉会 梅の郷 TEL：0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4

療育センター きぼう みどり市大間々町大間々22-4 ☎0277-73-2605

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目（美喜仁付近）～本町5丁目（コバトラ薬局付近）

武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

介護の悩み無料相談受付中！ 株式会社 青姫 デイサービス うてな 住宅型有料老人ホーム うてなタウン TEL.0277-52-2497

DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店・ジョイフル本田ニコモール太田店 前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

会員募集中 フィットネス施設 体験無料 スポーツクラブ 山前 足利市山下町1281 お申し込み・お問い合わせ TEL.0284-65-4310

和膳 たつきち TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 0277-44-3525 大小宴会承ります

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い 株式会社 アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

デイサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

あすかホールグラウンドゴルフ場 みどり市笠懸町阿左美1572-1