

# さわやかCPAP便



第11号

医療法人  
大竹内科呼吸器科医院  
H30年7月 発行

本格的な夏がやって来ました。暑いですね～。夜間もムシムシする季節です。マスクは汗で鼻が蒸れて外してしまいがちです。また、寝苦しい夜の次の日は、日中に眠気を感じる場合があります。暑くてマスクを外してしまいがちな方はエアコンや扇風機、アイスノンなどで暑さ対策をし、CPAPを使用するようにしましょう。

今回は睡眠時無呼吸症候群と高血圧症についてお話したいと思います。

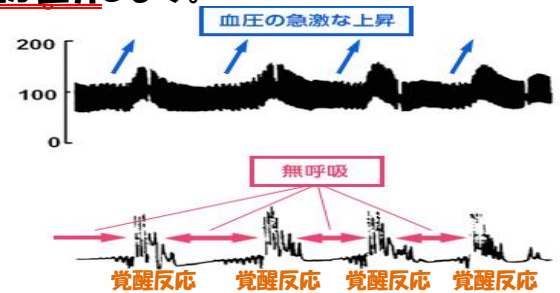


CPAP治療をされている方の中で、血圧が高めの方や、もうすでに高血圧症と診断され内服などの治療されている方は多いかと思います。無呼吸と高血圧には深～い関係があり、無呼吸症の人は、健康な人に比べて高血圧に2倍なりやすいといわれています。それでは、なぜ無呼吸になると血圧が高くなるのでしょうか？どこかで聞いたことがあるかとは思いますが、詳しくみてみましょう。

## ＜ 血圧上昇のメカニズム ＞

無呼吸状態から呼吸が再開するとき、身体は寝ている状態でも脳は起きた状態(覚醒反応)になります。同時に、睡眠が一時中断状態になり、交感神経が亢進することで血圧が上昇します。

通常、夜間(睡眠中)は体の動きも少なく安静状態であるため、副交感神経が優位で血圧は低めで安定しています。しかし、無呼吸症の人は無呼吸と呼吸再開のパターンを繰り返すために夜間でも交感神経が活性化され、血圧変動が持続します。このような状態が続くと、高血圧状態が睡眠中だけでなく日中まで引きずられ、1日中高血圧状態に陥ってしまうことになるのです。

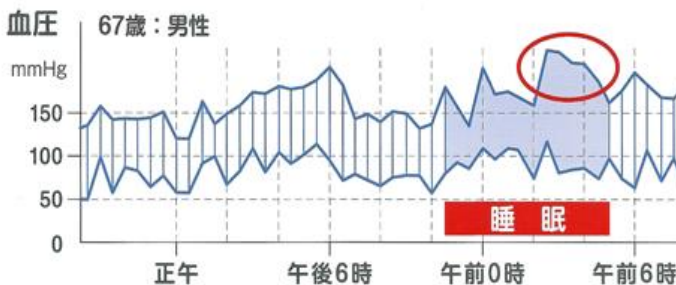


ここで近年注目される高血圧のパターンを2つ紹介します。

夜間睡眠中も血圧が高い「**夜間高血圧**」や朝の血圧が高い「**早朝高血圧**」の人は**脳梗塞**や**心筋梗塞**などの**心血管病リスク**が高いことが知られています。中でも夜間の血圧はそれ以外の血圧よりも病態や予後の関係が深く、近年、夜間高血圧管理の重要性が世界的に高まっています。

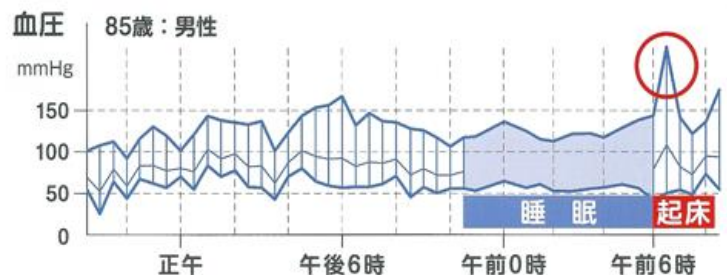
### 夜間高血圧

睡眠中の血圧が上昇する方です。睡眠時無呼吸の症状などがこのパターンになることがあります。



### 早朝高血圧

朝の血圧が急に上昇する方です。朝の脳卒中や心筋梗塞のリスクが高い方です。



約28%の無呼吸症の人が無呼吸時に160mmHg以上に上昇していること、中には200mmHg以上に上昇する人がいることが最近の研究でわかったそうです。

## 夜間血圧を知るには？

夜間血圧は24時間自由行動下血圧モニタ(ABPM)で測定することができます。これは、携帯型の血圧計を24時間装着し、30～60分間隔などで測定・記録するものです。無呼吸後の急激な血圧の上昇をピンポイントで測定することはできませんが、おおよその夜間血圧の状態を把握することはできます。

無呼吸症は**心筋梗塞や脳梗塞、さらに突然死などの循環器疾患のリスクが3～4倍も高くなる**ことが知られています。また、無呼吸症の循環器疾患の発症時間帯には特徴があり、**夜間睡眠中の発症が2.5倍多い**ことも知られています。夜間に発作が起きてしまうなんて怖いですね。



## 降圧剤を服用してもなかなか血圧が下がらない方はいませんか？

血圧学会や米国高血圧学会の診療ガイドラインでは無呼吸症が二次性高血圧の原因疾患の1つに位置付けられています。二次性高血圧は何か別の疾患に付随して生じているので、一般的な降圧剤が効きにくい(治療抵抗性高血圧)という特徴があり、かつ原因となる疾患にうまく対処すれば血圧を上手くコントロールできる場合が多くあります。

薬でコントロールできない高血圧の陰には…

無呼吸症が関係している可能性が高いのです。

無呼吸を治療することで血圧が下がったという人もいます。

## 高血圧の自覚症状は？

頭痛、めまい、肩こい、むくみ、動悸などが上げられますが、あまり明確ではありません。実際のところは、自覚症状がなく知らないうちに高血圧が進行してしまうことが多いので、注意が必要です。定期的に血圧を測定しましょう。



## CPAPをしっかりと使用して高血圧を予防しましょう!!



夜間睡眠中にCPAPをしっかりと使用し、無呼吸が発生しなければ、無呼吸による血圧変動は抑えられます。

合併症を予防するためには4時間以上、70%以上の使用率を目標と いつもはお伝えしていますが、睡眠中にCPAPを使用しない時間帯があれば、無呼吸によって血圧変動は起きてしまいます。

睡眠中の血圧の急激な上昇を防ぐためには、**できるだけ長くCPAPを使用することをお勧めします。**

## マスク・ホースは洗浄していますか？

夏は汗や皮脂でマスクが汚れやすい季節です。そのまま放置すれば、カビが生えてしまいます。この時期はマスクとホースをこまめに洗浄し、清潔に保ち使用しよう心がけましょう。

**洗浄の目安** 毎朝 … マスクの鼻に当たるところとおでこパッドをウェットティッシュで拭く  
(マスクによってはおでこパッドがない場合があります)

1週間～1ヶ月に1回 … マスクとホースを水洗い(中性洗剤を使用しても可)

## お盆休みのお知らせ

8月13日(月)・14日(火)・15日(水)

は休診となります。

