

# さわやかCPAP便



医療法人  
大竹内科呼吸器科医院  
R3年5月発行

暖かい日が続いていますね。一年を通して散歩や運動、体を動かすのに一番良い時期です。コロナ太り解消や無呼吸改善のためにも密を避けて運動しましょう。最近よく女性の方から『無呼吸は男性が多いでしょ？通院している女性はいるの？』と聞かれることがあります。SASは太った男性にみられる疾患と思われがちですが、やせている男性、女性はもちろん、子供や赤ちゃんにもみられる疾患です。CPAP治療を受けてはいるものの、SASについてよくわからない、以前説明を受けたが忘れてしまったという方のために皆様が疑問に思うことを今回と次回に分けてお話したいと思います。

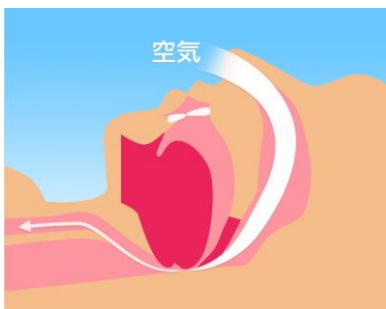
## 睡眠時無呼吸症候群（SAS）について 【第1弾】

### SASとは

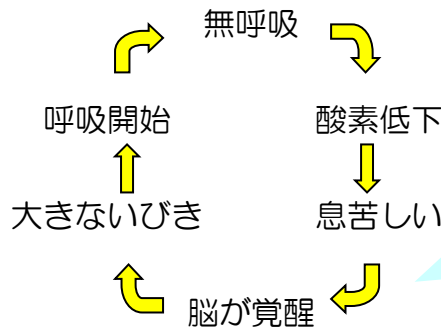
睡眠中に 10秒以上の無呼吸や低呼吸（浅い呼吸） を何度も繰り返す疾患です。1時間あたり5回以上無呼吸や低呼吸がみられる場合をSASと診断します。CPAP保険適応になるのは1時間あたり20回以上とされています。SASは**成人男性の約3~7%、成人女性の約2~5%**が該当し、男性では40~50歳代が半数以上を占め、女性は閉経後に増加する傾向にあります。現在、SASの潜在患者は400~500万人とも推定されています。自覚がなく見過ごされることが多くありますが、比較的身近な疾患です。SASといっても、主に『閉塞性』と『中枢性』の2つのタイプに分けられます。

**閉塞性 SAS**…**9割**はこちらのタイプ。呼吸運動は正常に保たれているものの、何らかの原因で上気道が狭められたり、ふさがれたりすることで、呼吸をしたくてもできない状態。CPAPが効果的であり、皆様のほとんどがこちらのタイプとなります。

**中枢性 SAS**…脳や神経（呼吸中枢）の機能に障害があり、呼吸運動そのものが停止してしまう状態。心臓の働きが低下し、全身に十分な血液を送り出せなくなる**心不全**のある人、脳卒中になって脳に後遺症がある人や腎不全のある人にみられます。CPAPでは効果なし。



閉塞性SASの気道



夜中にこのサイクルを何度も繰り返すため、自分ではぐっすり寝ているつもりでも実際には脳も体も休めていない状態なのです。

### SASの主な症状

- いびきをかく
- 日中の強い眠気
- 倦怠感
- 夜間の頻尿
- 起床時の頭痛
- 集中力や記憶力の低下
- 意欲の低下、気分の落ち込みなど



## どんな人がなりやすい？

上気道を狭くする様々な要因が SAS を引き起こします。  
主に体型や骨格、生活習慣などが関係しています。

### ■肥満

太っている人の場合、  
舌やのどにも脂肪がつくため  
上気道が狭くなります。



### ■舌が大きい

#### ■首が太い（短い）

首が太く短い人も、上気道周りに脂肪が  
つきやすい傾向にあります。

### ■あごが小さい、もしくは後退している

日本人は欧米人に比べて、下あごが小さく後退しているために舌根が落ち込みやすくなります。  
そのため、日本人は太っていなくても SAS になりやすいと言われています。昔に比べると、  
最近の子供たちは小顔であごが小さく、今後 SAS が増える傾向にあるのではと危惧されています。

### ■家族歴

骨格などの遺伝的な要因と生活習慣の要因  
の2つがあると考えられています。

### ■アデノイドや扁桃肥大

特に子供のいびきの原因として、アデノイド  
（咽頭扁桃）や扁桃の肥大があります。

■上気道（鼻から咽頭まで）が狭い、  
鼻の気道が曲がっていて鼻呼吸がしづらい

■鼻づまりなどの鼻症状がある  
鼻呼吸がしづらい人は口呼吸になり舌が後方に  
落ち込みやすく気道閉塞を起こします。



### ■仰向け寝

人は仰向けで寝ると重力で舌が落ち込み、  
上気道が狭くなります。



### ■飲酒

アルコールの作用により筋肉が弛緩し、舌根などが落ち込むため上気道が閉塞しやすくなります。  
寝つきを良くするために毎晩飲酒するという人がいますが、仮に飲酒で眠れたとしても、それは  
いびきや無呼吸により質の悪い睡眠となっている可能性が高いのです。

### ■睡眠薬の使用

睡眠薬の種類によっては  
アルコール摂取後の睡眠と同じ  
ように筋肉を弛緩させてしまいます。



### ■タバコ

喫煙は鼻やのどの粘膜に炎症や  
腫れ・むくみを引き起こすため、  
上気道を狭める原因となります。



## 男女比と年齢について

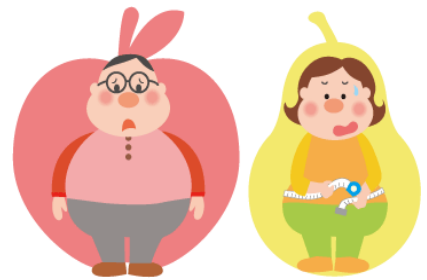
SAS 罹患率の男女比は **2~3 : 1** と言われています。男性の方が上半身、  
頸部に脂肪がつきやすい傾向があるため、男性に多く見られるようです。

女性も更年期を過ぎたあたりから SAS の罹患率が高まってきます。

閉経後は発症率が閉経前の3倍になると言われており、50歳以上の

発症率は男性と変わりません。更年期以降に女性の SAS が増える一因は

女性ホルモンの一つ黄体ホルモン（プロゲステロン）の減少にあります。このホルモンは上気道を拡張する働きがあり、そのため女性はそもそもいびきをかきにくいのですが、閉経後に黄体ホルモンの分泌量が減ることで上気道が塞がりやすくなり、SAS の発症が増加します。また、加齢によりのどの周りの筋肉が緩むことで、SAS を発症しやすくなります。20歳頃に比べて10kg以上体重が増えているという人は注意が必要です。



次回は合併症のリスクや SAS の治療法についてお話したいと思います。

## お知らせ

新型コロナワクチン予防接種のため、土曜日の予約外で受診される方を制限させていただく場合があります。土曜日の予約なしで受診される方は、事前に電話で確認の上、受診されることをお勧めします。また、できるだけ平日受診にご協力くださいますようお願いいたします。