

苦小牧市医師会
医師

河合 範雄

睡眠時無呼吸といびき

睡眠中に呼吸が止まる現象は、普通の人でも飲酒時、肉体疲労時などにみられます。しかし、異常に長く、回数が多い場合（普通一回十秒以上の無呼吸を一時間に五〜十回以上）を病的な無呼吸といい、治療が必要となり、原因としては①上気道（のど・鼻）の閉塞（へいそく）によるもの②中枢性（脳の病気）によるもの③に大別されますが、

上気道の閉塞などが原因

今回は①のみについて説明します。

閉塞（へいそく）の原因は、鼻ではアレルギー性鼻炎、副鼻腔炎（蓄膿症）、鼻茸、鼻中隔彎曲症などです。のどではアデノイド増殖症、扁桃肥大、舌扁桃肥大、口蓋弓下垂、肥満（にょりのどの内腔の全周がせまくなる）などが挙げられます。これらの原因で、呼吸の通路が狭く

なり、睡眠中に血液の二酸化炭素の割合が多くなると、肺が必要な酸素を取り入れようと強く空気を流入させます。この吸入の圧力で呼吸の通路の粘膜を引き寄せ振動させるときに出る音を「いびき」といいます。ですから、いびきは無呼吸の一步手前でもあるわけです。また、このように強く空気を吸入しなければならぬ状態が、乳幼児に

起きると、漏斗胸（胸の中央がへこんだ状態）が生じたり、成長障害、循環器、呼吸器障害、幼児突然死症候群が起ることがあるといわれています。

大人でもこのような血液の低酸素状態により睡眠が浅くなり、日中の傾眠、注意散漫、高血圧、不整脈が生ずることがあるといわれています。このような、睡眠時無呼吸を検査するに

は、X線写真やCTにより、どの形を調べたり、睡眠中の呼吸状態、動脈血酸素飽和度、心電図などをモニターする方法がとられています。

治療は、鼻についてはアレルギー性鼻炎や副鼻腔炎の治療、鼻茸切除、鼻中隔彎曲矯正術などで鼻腔の通気を改善させます。

のどは、アデノイド切除術、扁桃摘出術が一般的ですが、口蓋咽頭形成術という軟口蓋（のどちんこの周囲）を切除してのどの入り口を広げる手術も行います。これは、いびきにも有効です。さらに舌扁桃肥大が著しい場合、レーザーによる舌扁桃切除術を行うこともあります。

お問合せは、苦小牧市医師会

電話 33-4720へ