



# 医療

## ホットライン

### Q. 寝ている時、夫の呼吸が止まります。やせ型なのですが…

夫はもともといびきをかきますが、最近、呼吸が止まるときがあります。夫はやせ型です。睡眠時無呼吸症候群は肥満の人がなる病気ですよね？

### A. 顎が小さい人も睡眠時無呼吸になることがあります。 一度、検査を受けたほうがいいでしょう



●教えてくれたのは  
五橋駅前クリニック  
院長 武田久尚先生

東北大学医学部卒業。仙台厚生病院循環器科、宮城県立瀬峰病院、総合南東北病院循環器科などの勤務を経て、2013年10月より五橋駅前クリニック院長。日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会認定内科医

※リビング仙台のホームページにも武田先生のコラムを掲載。リビング仙台医療ホットライン= <http://www.sendailiving.jp/health/>

睡眠中に10秒以上息が止まり、その後大きないびきをかく。これが繰り返されると、奥さんはハラハラしますよね。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり寝られない病気です。日中強い眠気に襲われるため、仕事に支障をきたしたり、交通事故の発生率が高くなったりと、社会生活に良くない影響を及ぼします。肺までの空気の通り道である気道の一部が狭くなることで引き起こされ、若い人では20代で発症する人も見られます。

肥満者に多い病気ですが、日本人の中にはやせていてもSASと診断される人がいます。原因は顎のカタチです。日本人は民族的に顎が小さく、骨格によっては気道が狭くなりやすいことがわかっています。

最も有効性の高い治療法は、気道内持続陽圧療法（CPAP）です。睡眠中に機器で鼻から空気を送り、気道の塞がりを防ぐ方法で、検査で一定の基準以上の無呼吸が認められた場合、健康保険が適用されます。機器は女性のハンドバッグ程のサイズなので、旅行にも持って行けます。軽症者の保険治療には、専用のマウスピースを用いる方法があります。これらに併せ、寝る前の飲酒を控えるといった生活習慣の改善も必要になります。

無呼吸を放置しておくと、高血圧や糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病につながる可能性が高まることがわかってきています。無呼吸の症状が疑われる場合には、一度医療機関を受診し、きちんと検査することをおすすめします。