

健康メモ

春眠覚を覚えす

いびきと傾眠、要注意！
睡眠時無呼吸症候群！！

広島市医師会理事
津谷 隆史
津谷内科呼吸器クリニック理事長

春眠不覚醒

春の夜はまことに眠り心地がいいので、朝が来たことにも気づかず、つい寝過ぎしてしまふ。また、中には、寝過ぎすだけでなく、昼間もついうとうととしてしまふ方も多いのではないのでしょうか。昼間の眠気はしばしば仕事や社会生活の中で障害となることもあります。医学的に睡眠障害とは、眠れないだけでなく昼間の眠気すなわち「傾眠」も問題になります。



六年前の山陽新幹線の居眠り運転問題で関心が高まった、睡眠時無呼吸症候群。大きな事故に至らなかつたのが幸いですが、この睡眠時無呼吸症候群とはいびきに伴う呼吸睡眠障害で、傾眠によりしばしば仕事に支障を来す疾患です。

すでに米国では重大な事故につながりかねない病気として、1980年代から注目されていきました。「米国睡眠障害調査研究委員会」が93年にまとめた報告書では、「死亡率や罹患率から、最も重要な睡眠障害。米国で一八〇〇万人以上いる」と警告しました。さらに、交通事故率は健康人の七倍になるといふ報告もあり、州によっては職業ドライバーの免許を取得する際、睡眠時無呼吸症候群の検査を義務づけています。しかし日本ではこの疾患に対して、十分な対策がとられていたとは言えません。事故を起こす前に専門医の治療を受

けないと危ない潜在的な患者さんはかなりいると言われています。

さらにこの睡眠時無呼吸症候群が怖いのは、生活習慣病の原因にもなっていることです。最近のデータでは、高血圧は二倍、心疾患三倍、脳卒中は四倍、糖尿病は一・五倍発症する可能性があると言われています。すなわちメタボリックシンドロームの根源にもなっているのです。また、夜間の呼吸停止により睡眠の質が悪化するため、集中力や記憶力の低下、仕事の能率の低下、イライラ、短気、朝起きた時に頭がすっきりしない、頭痛、気分の変調、不安、うつ状態、性欲減退、夜尿、睡眠中何回も目がさめてトイレに行く、昼間の幻覚、難聴などの症状が出現してきます。要注意…睡眠時無呼吸症候群！！

