生涯現役!!お助けワイド面

そのいびきが命取り？

無呼吸症候群

機材利用し気道確保

中高年女性も要注意

猛暑の夏が終わり、ようやく安眠できる季節になった。にも関わらず、熟睡できず、「日中眠くて眠くて…」とお嘆きのあなた、それは「無呼吸症候群」かもしれませんゾ。

心筋梗塞を招くことも

「いびきがすごいと妻から寝室を追い出されて、仕方なく耳鼻科に行ったところ、重度の無呼吸症候群だと診断されまして。検査したところ就寝中何十回も呼吸が止まったというんですよ」と話すのは、メーカー勤務の深澤尚文さん(60)。

無呼吸症候群は、悪くすれば心筋梗塞を招くこともあると医者からさとされ、就寝中に呼吸が止まらないよう鼻から空気を送る器具「CPAP」を装着するようになったという。

あごの位置を前に出して気道を開くマウスピースを装着した状態

「無呼吸症候群は、太っている人がなるものと思っている方が多いのですが、それ以外にも、あごが小さい方も要注意ですし、鼻の穴が小さくて、空気を吸ったときに小鼻が内側にくっついてしまって無呼吸を起こすという方もいらっしゃいます」というのは、いびき外来を設ける慶友銀座クリニックの大場俊彦院長だ

＝顔写真。

治療は、鼻炎があればその治療、肥満が原因であればダイエットも必要になるが、何より睡眠中に無呼吸を起こさないよう空気の通り道を確保するのが肝心。

マウスピースかCPAPで

そのための治療法としては、マウスピースと深澤さんも取り入れたCPAPがスタンダードとなっている。

「軽～中等度の方は、マウスピース、それよりも重症の患者さんにはCPAPをおすすめしています。マウスピースは患者さん1人ひとりに合わせて作りますから、通常、これで随分改善します」（大場院長）

費用は、健康保険3割負担でマウスピースが約2万円、CPAPは月々約5000円。

「CPAPは寝ている間じゅうマスクをつけて、鼻にずっと空気が送られているわけですから、最初はわずらわしく感じましたが、1週間もしたら慣れてしまいましたね」と深澤さんはいうが、器具がわずらわしくて、途中でやめてしまう人も多いという。

寝ている間じゅう空気が送られるCPAPを装着する

「7社ぐらいのメーカーがそれぞれ微妙に違う製品を出していますから、合わなかったら他のメーカーのものも試してみるといいですよ」（大場院長）

夫婦で病に取り組もう

無呼吸症候群が怖いのは、睡眠不足が重なって昼間ストンと眠りに落ちてしまうこと。これが車の運転中ともなれば、最悪の事態を招くことにもなりかねない。

「尋常じゃないほどいびきが大きいという場合は、無呼吸を伴っていることが多いですから、1度検査を受けてみてください。男性ばかりでなく、中高年の女性にも多いですよ。私どものクリニックでは4割が女性の患者さんです」

お互いのいびきが気になって寝室を別にするというのはよく聞く話だが、こうした症状を持っている人にとっては、夫婦のコミュニケーションが減るどころの問題では済まない。夫婦で取り組む病といえよう。