

## 「大きく激しいイビキは病気の前触れ。睡眠時無呼吸症の可能性も…」

日本の医療を変えるべく、独自の取り組みを行なう人々を訪ねる連載。今回は「イビキ・睡眠時無呼吸症候群」の治療に国内では珍しい高周波ラジオ波などを導入し、多くの患者を救ってきた耳鼻咽喉科・アレルギー専門の大場俊彦医師に、病気の原因と治療のポイントについて聞いた。

旅行や出張で同室になった人のイビキの音が大きく、よく眠れなかったという経験はないだろうか。なかには、自分のイビキで目が覚めたという人もいるかもしれないが、普通のイビキのイビキがどれほどのものかはわからない。家族や他人に指摘されて気づく人も多いだろう。しかし、それだけでは済まないことも……。「眠りの質が低下しているばかりか、何らかの病気を思っているおそれがある」と、イビキの専門治療を行なう慶友銀座クリニック院長の大場俊彦氏は指摘する。

「日本人の約2%はイビキをかきといわれ、四〇歳以上の中高年なら三〜五%の人がイビキ

をかきます。このイビキには二通りあって、寝入り際のイビキや飲酒・過労時のイビキなど、日常の些細なイビキはさほど気にする必要はありませんが、朝までずっと続くイビキや、大きく激しいイビキの場合は注意が必要ですね。とくに、イビキの原因の一つである睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）は、睡眠中に気道が閉じてしまうため、体内が酸素不足となって心臓に負担をかけ、高血圧や不整脈、脳卒中を起こす原因にもなりかねません」

**居眠りも思っていたらSASの可能性も…**

そもそも、人はなぜイビキをかいたのか。一口にイビキといってもその原因は多岐にわたる。複数の原因が重なり合っているイビキをいっている場合も多いので、イビキを防止し、改善するには、まずは原因を突き止め、その原因を取り除くことが重要だ。

「イビキの治療で当クリニックを訪れる患者さんの多く

- ◎「睡眠時無呼吸症候群」予備軍チェック
- 「イビキがうるさい」とよく言われる
  - 夜間に、頻りにトイレに行く
  - 朝、起きたとき、口や喉が渾んだり、頭痛がする
  - 昼間、無性に眠い。突然、睡魔に襲われる
  - なかなか疲れがとれず、仕事の効率がわるい
  - 健康診断で「肥満」と判定された
  - いつも鼻が詰まっている感覚がある
- 1つでも当てはまるものがあれば要注意!

疲れがなかなかとれずに悩んでいる方、あるいは、昼間無性に眠くなって困るとい理由から検査に訪れ、結果、SASだったというケースもあります」

慶友銀座クリニックでは、耳鼻咽喉科の専門医三人に加え、内科医や歯科医、大病院などと連携しながら、鼻腔通気度計や耳鼻科用の極細の内視鏡等による精密検査を行い、手術の可能性を含めた総合的な治療を行っている。複数の医師で一人の患者に対応する体制をとっている点が同クリニックの強みだ。

「近所のクリニックで診てもらったら鼻が曲がっているのを見逃されたとか、安易な機械による治療を漫然と受け続けている患者さんを一人でも減らしたいと思っています。複数の医師で対応するのは、誤診を防ぐというリスクヘッジであるとともに、患者さん一人ひとりの症状に応じて、様々な対処法を提示したいからなんです。たとえば、保険診療の範囲であっても、薬を使ったり一時的に鼻の通りをよくすることもできますし、マウスピース（スリープスプリント）

を作って、寝ている間にあごをほんの少し前に出して気道を確保するという方法もある。また、CPAP（経鼻的持続陽圧呼吸療法）という、鼻から空気を入れている治療法もあるのです」

ちなみに、マウスピースは月間四〇個以上を作成。CPAPは月間二八〇の適応例があり、いずれも大病院を希望する患者には、鼻の粘膜を焼く日帰り手術も用意されている。

「基本はレーザー波治療で、これが十分効かない方には、より強力な高周波ラジオ波治療があります。アメリカやシンガポールなど海外ではポピュラーな方法で、実際に多くの実績をあげています。以前は、鼻の通りをよくする手術は一週間ほどの入院が必要でしたが、レーザー治療はほんの数秒程度。痛みはほとんどなく、鼻の中の下鼻甲介（次ページ参照）という肉の盛り上がり部分に極細の針を刺して電流を流し、鼻の粘膜を保持しつつ、組織だけをピンポイントで焼いて縮めます。こ

れで鼻腔が広がり、イビキが軽減するのです。ただし、事前の検査と術後の経過確認に時間を割く方のみ治療方法です」

高周波ラジオ波治療器は、高額ということもあって、日本ではあまり使われていない。痛みが少ないオリンパス製で同クリニックが唯一の導入施設だそう。費用は手術だけで六五〇〇円（保険適用・三割負担の場合）ほど、ほかに再診料や検査料などがかる。これまでに月間二〇件から三〇件ほどをこなしているが、大きなトラブルは一件もないという。

・DATA・

◎慶友銀座クリニック  
東京都中央区築地1-13-11 高橋ビル2階  
☎03-3542-3387（予約の方が優先）  
\*診療は午前9:30～午後6:30（午後1:30～3:00、土日・祝日は休診）  
\*診療科目：耳鼻咽喉科、アレルギー科、睡眠時無呼吸（イビキ）外来、レーザー治療、プラセンタ、ニンニク注射、禁煙外来、補聴器の相談  
<http://www.ginzaclinic.com/>



治療中の患者は一〇分の一にも満たず、多くが気づかないまま日常生活を送っている。

「SASの症状は様々ですが、一般に「二〇秒以上の呼吸停止を無呼吸とし、この状態が七時間間に三〇回以上ある場合」と定義されています。たとえば、車の運転中に突然眠くなった事故を起こせば、自分だけでなく、他人をも巻き込んでしまいかねません。不安のある方は早めに検査をしましょう」

慶友銀座クリニックでは、提携するクリニックでの検査入院（二泊）を紹介するほか、自宅で簡単にできるSAS検査機器の貸し出しもしている。料金は一回約二六〇〇円（三割負担の場合）。送られてきた機器で測定し、終わったら宅配で返送するだけ。後日、そのデータを元に診断を行ない、SASなら治療を施すことになる。

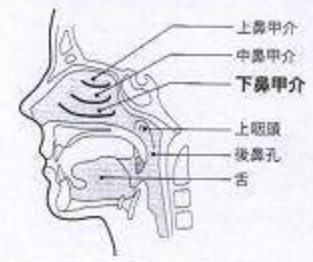
「白河を夜舟で渡る高イビキ」……ぐっすり眠っている人ほどイビキをかかと思われていた時代もあるが、いまは病気の予兆と心得よう。

◎イビキ治療「高周波ラジオ波手術」の流れ

- 初診日：  
1) 鼻の状態を検査し、各種検査および薬剤に効果予測  
2) 薬剤による効果判定後、手術方針と手術日を設定。手術前の血液検査
- 手術当日：手術代の目安＝6500円（3割負担）  
鼻に麻酔薬を塗ったガーゼ挿入（約30分）→鼻に麻酔薬注射（2分）→ラジオ波手術（片鼻15秒）



\*「下鼻甲介」という鼻の下にある肉の盛り上がり部分を左右1か所2ミリほど針で刺し、片方15秒ずつ電流を流す。これにより熱で肉が縮んで鼻腔が広がり、イビキが軽減する。



■術後約1週間：  
術後チェックのため、来院。その後、1～2週間ごとに数回の来院が必要

脂肪がつき、扁桃腺や舌、口蓋垂（のどちんこ）なども肥大する傾向が強いため、その分、喉が狭くなる。空気の通り道である上気道が狭まり、呼吸がしづらくなってイビキをかくのです。もし、普通に口を開けて自分で喉の奥が見えないようなら、SASを疑ってください。また、ご両親の状態も一つの目安になります。年齢を重ねれば、誰しも全身の筋肉が緩むように喉の筋肉も緩んで気道が狭まり、イビキをかきやすくなる。ご両親がイビキをかかなくなり、身体的に自分もその可能性が高い

と思ったほうがいいですね」

喉が狭いこと自体は病気ではないが、仰向けで寝る場合、さらに舌が喉に落ち込み、気道を塞いでしまうので、枕やクッションなどで高低差をつくり、横向きに眠れる工夫をするといえそう。また、室内（寝室）の気温や湿度が低かったり、乾燥していると、風邪を引きやすくなったり、鼻がつまりやすくなるので、口呼吸をなるべく避けるように。これも、イビキを引き起こす大きな原因だという。

「実際、イビキをかき人のほとんどが口呼吸または口を開け

たまに寝ているので、鼻の疾患がある人は、まずそれを治すことが先決です。このほか、鼻以外の何らかの病気を思っていることが原因という場合もありますので、それまでイビキをかかなかった人が、ある日突然イビキをかきようになったような場合は要注意です」

アメリカの、スペースシャトルの打ち上げ失敗、や日本で起きた、新幹線の居眠り運転の事故を機に、がぜん注目されるようになったSAS。国内の罹患者は推定二〇〇万人とも三〇〇万人ともいわれるが、現在、