

睡眠障害の早期発見 睡眠検査を受けてみませんか？

一般社団法人 日本睡眠総合健診協会 代表理事 川名 ふさ江

睡眠時無呼吸症の3割は肥満ではない



昼間眠い、つい居眠りをしてしまう、朝頭が重い、物忘れがひどくなった、集中力がない、いらいらする、階段を登るとすぐ息切れするなど、このような症状でお困りでしたら、ぜひ睡眠検査を受けられるよう、お勧めいたします。このような症状の原因として考えられるのが、睡眠時無呼吸症です。この病名は最近新聞やテレビでも取り上げられ、すでにご存じかもしれません。でもこの病気は太った人の病気だと思われがちで、やせた人は睡眠時無呼吸にはならないという、誤った考え方があるようです。実は日本人の睡眠時無呼吸症の約3割は非肥満の人だと言われています。

睡眠時無呼吸は、眠っている最中に起こることですから、自分ではわかりません。多くの方は同室で眠る人に言われて、初めて受診されています。最近はいびきがうるさいと夫婦別室でお休みになる方も多いとか、それでは誰も無呼吸に気付いてもらえないこととなります。

まずはご自宅で、簡単な検査機器をご自身で装着し眠っていただくだけで、睡眠中の無呼吸の有無を調べることができます。これは簡易ポリグラフィといって、鼻にカニューラを装着して鼻から吐く息の気流を測定し、指先にはセンサを巻きつけて血液中に含まれる酸素の割合を測定します。後は小さな機器本体をベルトで胸に巻いてお休みください。これだけで、気流・酸

素飽和度・いびき・体位・呼吸努力・心拍数などが測定できるのです。しかしこの検査では、無呼吸の有無を調べることはできても、睡眠の状態をみることはできません。

睡眠の状態も含めた詳細な検査は睡眠ポリグラフィといって、入院していただく必要があります。この検査では、睡眠の状態を測定するために、頭に脳波の電極、目のそばには眼球運動を測定する電極、顎には筋電図を測定する電極を装着します。簡易ポリグラフィ同様の呼吸測定センサも装着しますが、それ以外に下肢にも電極を装着して、周期的な下肢の動きも記録します。ですから、この検査は専門の技師がいる病院やクリニックでないと、受けることができません。

簡単な検査機器で睡眠中の無呼吸を調べることができる

しかし最近では、もっと簡単に睡眠まで測れる装置が作られています。額に3個の電極を張り付けて、小さな検査機器を額に巻くだけで、脳波やいびきを測定できるのです。それですと専門の技師がいなくても検査ができることとなります。

睡眠時無呼吸は先にあげた症状のほかに、高血圧・虚血性心疾患・心不全・不整脈・メタボリック症候群・動脈硬化・糖尿病・慢性腎不全・逆流性食道炎・脳血管疾患・うつ・認知症・交通事故などの関連も報告されています。特に高血圧と診断された人の3割は無呼吸症であると言われています。このような病気を発症する前に、ぜひ睡眠検査を受けてみませんか。

