

# むらいクリニック通信

## 睡眠時無呼吸症候群が及ぼす身体への影響

### ◎睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、眠っている時に呼吸が停止したり、浅くなる病気です。そのため、酸素飽和度（血液中の酸素濃度）が下がり、心臓や脳に負担がかかり、様々な合併症を引き起こす可能性がでてきます。

### 睡眠時無呼吸症候群を治療せずにそのままにしておく...

- ・**高血圧**…血液の流れが悪くなり、血管に負担がかかり、高血圧を引き起こしてしまう。
- ・**多血症**…血液中の酸素が少なくなると、なるべく多くの酸素を運ぼうとして、過剰に赤血球を作り出してしまう。赤血球が多くなると血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まる。
- ・**不整脈**…心臓に負担がかかり、脈が不安定になる。
- ・**虚血性心疾患**…酸素がうまく心臓に運ばれていけないので、心筋の働きが障害され、狭心症や心筋梗塞のリスクが高まる。
- ・**心不全**…血液の流れが悪くなったり、酸素の供給がうまくいなくなる影響で心臓に負担がかかり、心不全になるリスクが高まる。
- ・**脳血管障害**…脳にうまく血液が運ばれていけないので、脳出血やくも膜下出血、脳梗塞などのリスクが高まる。
- ・**糖尿病**…交感神経の活性化やストレスホルモンが過剰に分泌され、血糖値や血圧が上昇し、脂肪が増加しやすくなる。  
脂肪が増加すると体内のインスリンがうまく活動しなくなり、糖尿病になってしまう。
- ・**認知症**…脳に酸素が供給されにくくなるので、認知症のリスクが高まる。

上記に挙げた合併症の他にも、様々な合併症が存在します。

特に、PSG検査（CPAPを始める前に行った入院検査）で重症（AHI（無呼吸低呼吸指数）が30以上）と診断された方は、合併症にかかるリスクがさらに高まります。血管系疾患になる確率は、健常人の約4倍とされています。

平均寿命も短くなり、ある研究結果では**8年後に死亡する確率が約40%**にもなると言われています。

また、就寝中に無呼吸が起こると、自分では起きている感覚がなくても、脳が起きてしまうことがあります。そのことを覚醒と言います。覚醒が起こると、睡眠が遮断され、朝起きた時にスッキリしなかったり、昼間に眠気が残ったりします。車の運転中に眠気が襲ってくることもあり、重大な事故につながる危険性もあります。

このような合併症や交通事故を防ぐためにも、4時間・70%以上を目標に、CPAP治療を続けていただくことをお勧めします。

参考文献：SASが招く損失（SASnet）

### ●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、**月1回の受診**が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック



〒503-0836  
岐阜県大垣市大井2-44-2  
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839  
予約専用Tel 0584-47-9898  
<http://www.murai-clinic.jp>