

# むらいクリニック通信

## 睡眠時無呼吸と高血圧の関係について

睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）とは、その名の通り睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。その結果、睡眠の質が低下しいびきや日中の眠気の原因となります。しかしSASの真の恐ろしさはそういった単純なものではなく、様々な合併症を引き起こす点にあります。なかでも多くのSAS患者さんは、高血圧症を合併していると言われています。

### ◆睡眠時無呼吸症候群と高血圧の関係性

呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下します。すると、呼吸を促すために脳が覚醒し交感神経が優位となります。そして、低酸素を補うために心臓の働きが活発になり血圧が上昇します。低酸素状態が続けば全身に負担がかかりますし、高血圧によって動脈硬化をはじめ、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害のリスクが高まってしまいます。SASを放置していると、このような命に係わる疾患に繋がるため、CPAPなどによる積極的な治療が大切です。

### ◆治療抵抗性高血圧

高血圧症を併発しているSAS患者さんは、投薬治療だけでは血圧が下がらない「治療抵抗性高血圧」である可能性が高いです。その場合は薬を飲むだけでなく、生活習慣の改善や上記同様CPAPなどによるSASの治療を行うことが重要です。

### ◆高血圧の基準は？

日本高血圧学会の診断基準では、正常血圧を120/80mmHg未満（診察室血圧）と設定して、次のように高血圧を定義しています。

- 病院での測定値（診察室血圧）  
何度か測定して、最高血圧が140mmHg以上、または最低血圧が90mmHg以上
- 自宅での測定値（家庭血圧）  
5～7日間測定した平均値で、最高血圧が135mmHg以上、または最低血圧が85mmHg以上  
（※家庭血圧は診察室血圧よりも5mmHg低い基準を用いる）



### ◆CPAP治療していても油断大敵!!

「CPAPで治療しているから、食事は好きなものを沢山食べても大丈夫！」なんて思っていないか？確かにCPAPを使用することにより心臓負担やその他のリスクも軽減できますが、暴飲暴食を繰り返したり、運動不足になっている方は少なからず高血圧のリスクが高まります。

CPAPで治療し無呼吸低呼吸指数が正常化しているから、自分は健康になったと思ったら大きな間違いです。リスクの軽減はできていますがSASであることに変わりはなく、定期的な診察や検査（タイレーション）が必要であり、高血圧をはじめとするその他の合併症へのケアが重要です。

#### 参考文献

- 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト  
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-026.html>)
- 運輸・交通SAS対策支援センター  
(<https://www.sas-support.or.jp/column/hypertension/>)

## マスク等備品交換について

マスクやCPAP備品等の交換を希望される場合は、マスクの種類や交換履歴の管理・記録を行いますので現在使用しているマスクなどをお持ちください。

また、マスクの交換や機械の不具合等で来院された場合、診療扱い（診療費負担あり）となりますので、ご了承ください。

※原則、前回の交換から1年未満の場合は破損等の理由を除きお断りしています

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>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト