

内科専門医に聞く

アスベスト疾患センター長

感染症内科部長（兼任）

みずほし けいいち
水橋 啓一



奥さん、旦那様のその大きいいびきは、「黄色信号」かも知れませんよ。



テレビや新聞などで、くり返しいねむり運転事故が報道されています。その原因の1つが、【睡眠時無呼吸症候群】であることは、市民の皆様はすでにご存知のことと思います。

この病気の具合の悪いところは、寝ている間の事なので、ご自分では病気にかかっている事に気づきにくい事です。そのため、現在でも診断も治療も受けておられない方が、とてもたくさんいらっしゃいます。



この病気の症状や具合の悪い事の主なものは以下の通りです。

1. なんとと言っても昼間のねむけ、そのために会議中や、運転中にいねむりをしやすくなります。
2. 但し、ねむけを感じなくても、「しっかり寝たのに、朝なんとなくすっきりしない、頭が痛い、重い」「夜、おしっこの回数が多い」「昼間も体がだるい」「やる気がでない」「仕事上などのミス（いろいろな事故を含め）をくり返す」「仕事が遅い」などの場合もあります。周囲の人達からは、「たるんでいる」「なまけている」「やる気がみられない」「ふまじめだ」などと、本当は病気のせいなのに、御本人が悪く思われたりもします。
3. 高血圧、糖尿病、コレステロールが高い、心臓病、脳卒中、胸やお腹などの大きな動脈の病気、メンタルの病気などの原因の1つになります。また、すでにこれらの病気の治療を受けておられるにも関わらず、病状があまり良くならない、または発作や増悪を何回もくり返す。などなど。これらは、それらの病気の裏に無呼吸症候群が隠れている場合が有るからです。その場合は、元々の病気の治療に加えて、無呼吸の治療も合わせて行わないと、全体として病状が良くなりません。
4. さらに、特に重症の無呼吸症候群の方では、脳卒中や心臓発作、不整脈などで、突然死を起こしやすくなることも知られています。

いびきは、寝ている間に喉の筋肉がゆるむことなどが原因で、空気の通り道が狭くなるためにおきます。肥満などでさらに喉が狭くなると、いびきではすまなくなり、寝ている間にくり返し息が止まります。そうなると、自分では分からなくても、息が止まるたびに眠りが浅くなり、一方、体も苦しくなり、結局寝ているのに、頭も体もほとんど休むことができません。そのため、上に書いた症状や病気が出ます。従って、大きいいびきは無呼吸症候群と隣り合わせのため、標題の「黄信号」となるわけです。通常、肥満の男性の方に多いですが、肥満が無くても、また女性でもこの病気になることがあります。

奥様など同居の方から、寝ている間に「息が止まっている」と言われていたら、又はご自分で体調がすぐれず御心配な方は、かかりつけの先生のところや、会社の健康相談室などで相談をされる、又は直接病院の無呼吸外来を受診されることをお勧め致します。一方、会社等の上司の方などで、部下の方が、上の様な状況の場合も、適切な配慮が必要です。

無呼吸専門外来（予約制）

診療時間 月曜 午後3時～4時半

電話予約 平日 午後1時～5時



☎ (0765) 22-1280 内科まで

発行：独立行政法人労働者健康安全機構富山労災病院 地域医療連携室

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。

【連絡先】0765(22)1280(病院代表)

E-mail: chiki2@toyamah.johas.go.jp