



医療法人  
メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

季刊紙/すこやか[秋号]

■編集・発行

医療法人メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

http://www.kurai-naika.jp

ひとりひとりの  
健康のために……

ごあいさつ

暑すぎた長い夏が過ぎ、虫の音が心地よく感じる今日この頃ですが、皆様いかにお過ごしでしょうか。ぜひ、日々の健康管理を怠らないようにして頂きたいと思えます。ところで、皆様は、去年のJR山陽新幹線の居眠り運転事件で、運転手が睡眠中に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群(SAS)と診断されたことをご記憶でしょうか。また、つい最近の朝日新聞には「SASと診断された運転免許保持者1298人のうち、142人(11%)が過去5年間に居眠り運転で交

通事故を起こしていた」という記事が載っていました。これらのことは、SASが単に本人だけに留まらぬ社会的に重大な問題になっていることを示すものです。ところが、当の本人は、ほとんどがSASであることに気づいていないという現実があります。このこと自体が大きな問題にもなっています。そのような訳で、今回の「すこやか」は「いびき」と「眠気」をテーマとし、皆様にSASに対する認識を深めて頂こうと企画しました。

平成16年 秋 院長

◆新「あっと・ほ〜む」発行のお知らせ◆

今年10月から、新しい「あっと・ほ〜む」を発行させて頂きました。今度は携帯に便利なポケットサイズで、皆様に保管して頂こうと思えます。これまで通り、医院からは検査結果や治療方針などを、皆様からは日頃の病状や気になったことなどを伝達するのに利用していきたいと思えます。有効に活用できますよう、来院時には必ずお持ち下さい。



★あなたの眠気はどの程度? もしかして、あなたはSASかも! 次の8つの状況での眠気を、4段階で評価して下さい。

0 決して眠くならない

1 稀に(ときに)眠くなる

2 1と3の中間

3 眠くなることが多い

状 況

点 数

状 況

点 数

1. 座って読書をしているとき

0 1 2 3

5. 午後、横になって休息するとき

0 1 2 3

2. テレビを見ているとき

0 1 2 3

6. 座って誰かと話をしているとき

0 1 2 3

3. 公の場所で座って何もしないとき  
(たとえば劇場や会議)

0 1 2 3

7. 昼食後(お酒を飲まずに)静かに座っているとき

0 1 2 3

4. 1時間以上続けて車に乗せてもらっているとき

0 1 2 3

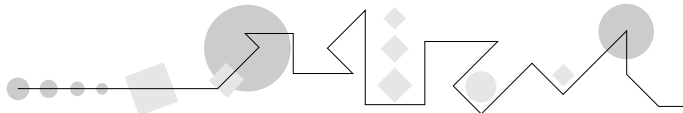
8. 車中で、交通渋滞で2~3分止まっているとき

0 1 2 3

※11点以上が異常な眠気で、病的と考えて下さい。

[特集]

# いびきと眠気



睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、無呼吸・低呼吸指数(睡眠中1時間当たりの無呼吸・低呼吸の回数)が5以上の睡眠呼吸障害(SDB)があり、昼間眠気などの自覚症状がある状態を指し、その有病率は30歳以上の男性の4%、女性の2%を占めます。ただ、眠気などの症状が乏しいSDBまで含めると、30歳以上の男性の24%、女性の9%にも達し、そのSDBであっても放置すると高血圧の発症因子となり、狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患や脳血管障害の発症にも関与するといわれています。それでは、SASの主たる症状であるいびき・無呼吸・眠気について解説しましょう。

## ■いびきと無呼吸

通常、いびきも無呼吸も本人は自覚しません。時に自分のいびきで目が覚める人もいますが、多くはベッドパートナーによって目撃されます。ベッドパートナーがいない場合にはそのチャンスが乏しいのですが、社員旅行や勤務先の仮眠室で、友人や同僚に指摘される場合もあります。ただ、いびきの程度はベッドパートナーなどの主観に頼るところが大きく、別室で就眠、睡眠時間帯が別、慣れて気づかない、いびきが小さい場合などでは、判断自体が困難であったり、過小評価されてしまう可能性もあります。また、病的意義の乏しい無呼吸を伴わない単純性いびき症などのこともありますので、日常生活での評価は必ずしも容易ではないようです。

一方、SASの95%以上を占める閉塞型の無呼吸は、吸気開始直後にあかかも首が締められたように無呼吸になり、10秒から数十秒持続します。時には1分半も続くこともあるようです。その後、大きく喘ぐように吸気を再開し、いびきも再開します。本人が自覚する場合は、座っていて眠ってしまった場合などに、急に喉が詰まったようになって苦しくなり、カッと大きく喘ぐようにして目が覚めるといった状態になります。どうでしょうか、皆様はそのような経験はありますか?

いびきをかくのは睡眠中に咽頭腔に乱流が発生するためで、いびきや無呼吸のほとんどは咽頭腔が狭くなって起こります。入眠により口腔内の筋肉が弛緩すると咽頭腔はますます狭くなり、そこでの抵抗が著しく高まり、吸気時の陰圧で咽頭の軟部組織や舌根部が引き込まれ咽頭腔を閉塞することになります。また、その増強因子としては、鼻づまり、浅い眠りのレム睡眠、仰臥位、睡眠剤やアルコールなどによる口腔内筋の弛緩作用と舌根沈下などがあげられます。

## ■日本人はSASを発症しやすい!

SASのほとんどは、顔面骨格、舌や咽頭の軟部組織(軟口蓋や扁桃など)の異常などで発症します。咽頭腔の広さは、硬組織である顔面骨格の大きさと軟部組織である舌、口蓋垂や扁桃などの量によって規定されますが、白人に比べ我々日本人の顔面骨格は前後に浅く上下に長いことから、咽頭腔を構成している硬組織はより狭くなっています。したがって、肥満や扁桃肥大などによる軟部組織の増加がなくても、SASを発症しやすいといわれています。

## ■眠気

皆様の眠気はどの程度だったでしょうか? 表紙に示したエップワース睡

眠尺度(ESS)は、簡便に眠気の程度を知る方法ですが、点数が11点以上であれば眠気が強いと判断されます。しかし、眠気はあくまでも本人の自覚症状であり、眠気を疲れ、倦怠感、集中力低下などと自覚することもあります。また、昼間の時間を比較的自由に使える主婦などは、眠くなったら我慢しなくても仮眠がとれるので、過度の眠気に悩まされないといった場合もあります。したがって、眠気が乏しいから即SASの可能性が低いとはいえないようです。一方、過度の眠気を自覚する場合のすべてがSASともいえないようで、絶対的な睡眠量不足や交代勤務などの睡眠リズムの障害があれば、当然眠気を生じやすくなります。

## ■慢性過眠の原因はさまざま

SASでは、呼吸再開時に覚醒反応を生じるため夜間の睡眠構造が障害され、その夜間睡眠の劣化によって二次的に昼間の過剰な眠気(過眠)が生じやすくなります。そのような慢性的な過眠がみられる人は、欧米、日本ともに一般人口の10%程度といわれますが、実はその背景は多種多様です。図に過眠の原因を探るフローチャートを示しましたが、そのいくつかを概説しましょう。

### (1)睡眠不足症候群

内的な睡眠欲求に比べて実際に

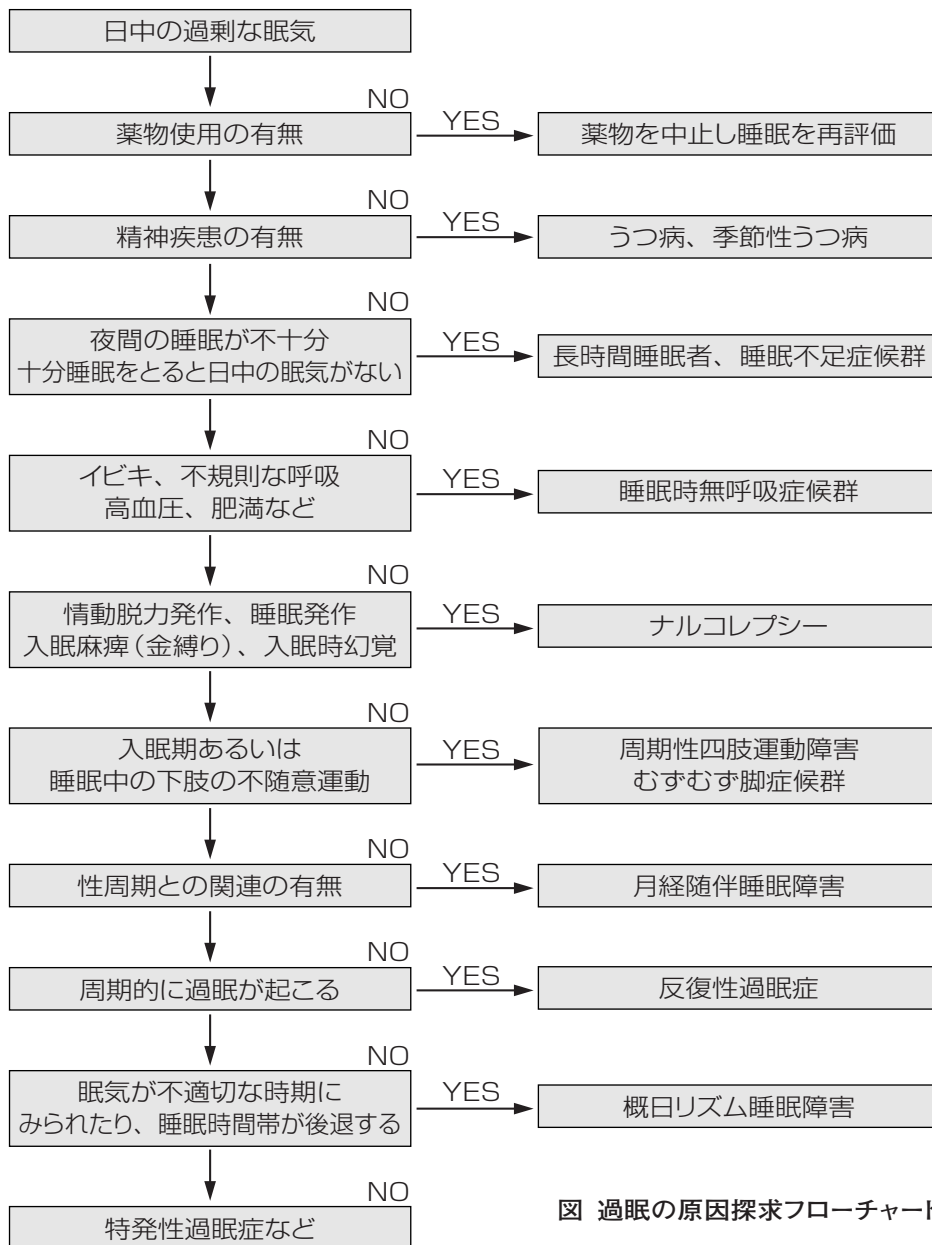


図 過眠の原因探求フローチャート

取っている睡眠時間が短い場合です。自分で睡眠不足を実感している場合には、医学的な介入はそれほど必要ないのですが、無自覚の場合には必要となります。元来長時間睡眠傾向(9~10時間睡眠)の人が、一般的な睡眠時間(7時間程度)を取っている場合や、若い頃から多忙な生活で長年睡眠時間を切り詰めてきたビジネスマンなどが、睡眠不足に耐え切れなくなっている場合では、自分の睡眠不足に気づいていないことが少なくなく、注意したいところです。睡眠不足症候群であれば、十分眠れば過眠症状は軽くなります。また、休日に十分な睡眠を取れる人では、週の前半よりも後半の方が睡眠負荷が貯まって眠

気が強くなる傾向があります。

(2) ナルコレプシーと特発性過眠症

日中強い眠気を生じるだけでなく、情動脱力発作(怒ったり、笑ったり、驚いたときなどに、全身または体の一部の力が数秒間抜けてしまうことで、膝、腰、顔面などに多い)、夜間レム睡眠に関連した症状(夢体験が入眠期に生じるために起こる入眠時幻覚や金縛り)が見られるのがナルコレプシーの典型例です。また、このようなレム睡眠関連症状や情動脱力発作を欠くものを特発性過眠症といいます。

(3) 精神疾患

うつ状態では一般的には不眠を訴えますが、過眠症状を呈することもあります。とくに、冬季うつ病で

はその時期だけ過眠症状を生じやすく、同時に抑うつ感、不機嫌、炭水化物摂取の増加などの症状が見られます。

(4) 概日リズム睡眠障害

生体時計の機能が障害されているため、社会生活からみた望ましい時刻に睡眠・覚醒の時間帯が合わせられない状態です。頻度も高く日中過眠症状と結びつきやすいのは、入眠時刻・出眠時刻の両方が極端に後退しているいわゆる夜型人間の場合で、無理やり社会生活のリズムに合わせて朝強制覚醒して生活していると、著しい眠気を生じるようになります。

(5) 周期性四肢運動障害

夜間睡眠中に、周期的に反復する四肢の不随運動(足関節の屈曲、親指の伸展など)がみられ、そのことにより中途覚醒が頻発し、二次的に日中過眠症状を生じるものです。中高年期や腎不全で透析中、鉄欠乏性貧血の人などに多いようです。

■ SASの診断と治療

SASの診断は、ポリソムノグラフィー(PSG)という大掛かりな睡眠呼吸検査によって行われますが、状況に応じて簡易測定を行うこともあります。治療法としては、鼻にマスクを着け、陽圧を鼻孔から気道に加えて気道を確保する方法(nCPAP)や、口腔内に気道を拡大するための器具を装着する方法、耳鼻咽喉科的手術などが行われています。詳細については割愛しますが、もしSASが心配な方は、呼吸器内科あるいは耳鼻咽喉科や歯科・口腔外科などでご相談下さい。なお、SASの人の多くは、睡眠衛生や生活習慣に改善すべき課題を抱えていますので、それらの問題をきちんとクリアしていくこともSAS対策として大変重要なことです。

## あなたのサプリメント活用術①

本号から新しいシリーズが始まりました。これから、皆様の健康管理を応援するサプリメント活用術をご紹介します。人はそれぞれに、年齢や性別、生活習慣や環境、体の生理的な特徴などが違いますので、同じサプリメントであってもまったく同じ効果をもたらされるわけではありません。したがって、目的に応じて自分に合ったものを選ぶことが大切です。また、摂り始めたからといってすぐに効果が現れるわけではないので、選んだらそれをしばらく摂り続けることをお勧めします。それがサプリメントを上手に活用する基本といえます。

さて、初回は「昼間の眠気をなくしたい人」のための活用術です。皆様は、午後10時から午前2時まで

が睡眠のゴールデンタイムであることをご存じでしたでしょうか。それは、人間の生体リズムでは、この時間帯が眠って体を休めるための時間に当たっているからだそうです。そのため、その時間に起きていたり眠っていないか、翌日の眠気に大きな差が生じるようです。まずは、夜更かしを避け、十分な睡眠をとって体を休ませることが大切ようです。

朝食や昼食で食べ過ぎると、急激に上昇した血糖値を下げようと膵臓からインスリンが分泌されますが、このホルモンが眠気を誘います。これとは逆に、朝食や昼食を抜いてしまうと、糖質が不足し低血糖状態になります。脳は糖質を唯一のエネルギー源としていますので、体は脳をできるだけ休ませようとする結果、眠気を感じるようになります。つまり、眠気

に対しては糖質が多すぎても少なすぎてもいけないようです。さて、そこでサプリメントですが、糖質を効率よく使うためには、B1をはじめとするビタミンB群が必要となりますので、ぜひ一緒に摂りたいところです。この他にも、脳の情報伝達を活発にするプロテインやビタミンC、エネルギー代謝を促すマグネシウムを補給するのもよいでしょう。

### 昼間の眠気をなくしたいときは、こんなサプリメントを!

ビタミンB1	5~10mg
(ビタミンBコンプレックスでも可)	
ビタミンC	1000mg
プロテイン	1回7~20g
マグネシウム	100~200mg

引用文献:

「すぐに役立つサプリメント活用事典」古田裕子著

## お知らせ

されることがございますので、予めご連絡させていただきます。

### ◆ホームページ開設のお知らせ◆

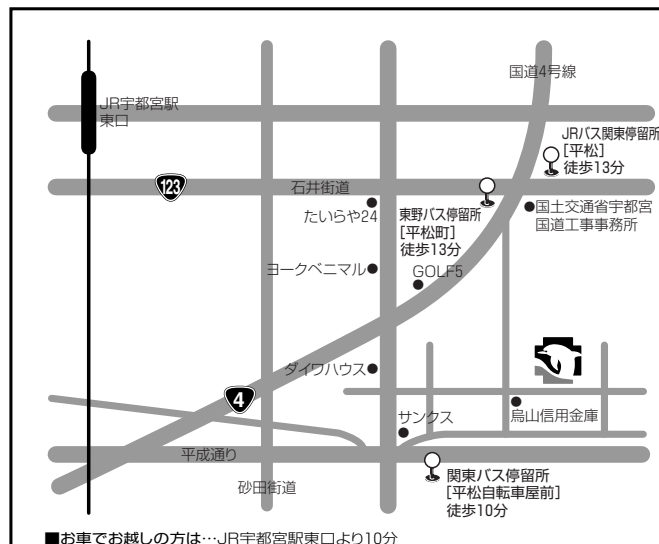
今年6月に、医院のホームページを開設しました。当院のさまざまな情報、医療や医学一般ならびに肝炎の最新情報などが掲載されております。また、この「すこやか」など、当院発行の情報誌も見ることができます。ご興味のある方はぜひご覧下さい。



<http://www.kurai-naika.jp>

### ◆診察開始時間についてのご連絡◆

少しでも朝早くから診察が開始できるように、腹部エコーや胃カメラの検査を午前8時30分から実施することにしました。そのことに伴い、検査予定のない日には、午前9時の診察開始時間よりも早く診察が開始



- 診療科目  
内科 消化器科 循環器科 呼吸器科 人間ドック
- 診療時間  
午前 9:00 ~ 12:00 午後 3:00 ~ 6:00
- 受付時間  
午前 8:00 ~ 12:00 午後 0:00 ~ 6:00
- 休診日  
日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後



医療法人  
メディケア宇都宮

## 倉井清彦内科医院

### 028-636-1511

〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4

<http://www.kurai-naika.jp>