

夢子さん家の気になる!イビキのお話

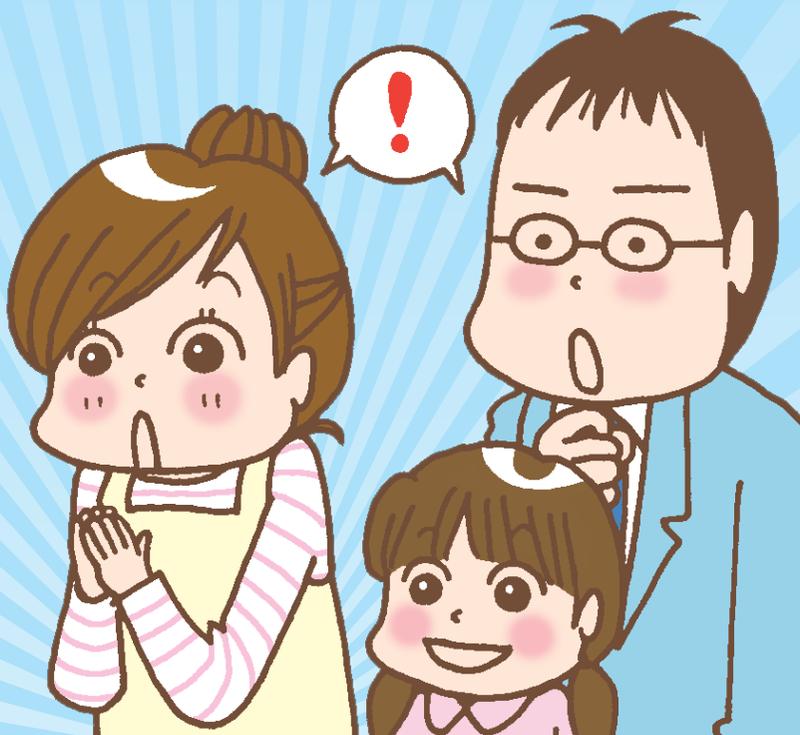
生活習慣病と 睡眠時無呼吸の 深〜い関係を知ろう!

高血圧
編



監修

内村 直尚 先生
(久留米大学 学長
神経精神医学講座 名誉教授)



あなたは
大丈夫?

睡眠時無呼吸症候群 セルフチェック

6つの質問でSASリスクをチェックしましょう。今何も症状がないと思っても、将来的なリスクを知っておくことが重要です。

- | | |
|--|--------|
| Q1 毎晩、大きなイビキをかきますか? | はい・いいえ |
| Q2 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘されたことがありますか? | はい・いいえ |
| Q3 昼間、眠くなることがありますか?
(居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがよくありますか?) | はい・いいえ |
| Q4 朝起きたとき、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか? | はい・いいえ |
| Q5 若い頃より、体重が増えて、顔つきが変わったと言われますか? | はい・いいえ |
| Q6 メタボリックシンドロームの傾向はありますか? | はい・いいえ |

このセルフチェックはSASを診断するものではありません。
気になる症状がある場合には、医師にご相談いただくことをおすすめします。

くわしく知りたい方は…



睡眠時

無呼吸なおそう.com

無呼吸なおそう.com

検索

結婚12年目、健康診断で高血圧と言われた夫のいびきが気になる!



Contents

[マンガ] 結婚12年目、健康診断で高血圧と言われた夫のいびきが気になる! 3

Q1 高血圧と睡眠時無呼吸症候群はどんな関係があるの? 6

Q2 高血圧と睡眠時無呼吸症候群を合併すると何がいけないの? 8

Q3 睡眠時無呼吸症候群を治療すると、病気のリスクは下がるの? 10

あなたは大丈夫?
睡眠時無呼吸症候群セルフチェック 12

夢子さん家のプロフィール



夢子(34歳)

主婦兼マンガ家。家事と子育てを頑張りつつ、仕事もバリバリこなしている。最近、パパの健康状態が心配で、いびきや生活習慣病について調べはじめた。



パパ(40歳)

会社員。最近、主任に昇格して忙しくなり、慢性的な睡眠不足とストレス太りが気になっている。1年前の健康診断で高血圧と指摘された。



娘(9歳)

元気いっぱい小学生。毎晩、隣の部屋から聞こえるパパのいびきに少しだけ困っている。



内村先生

パパが受診した専門医。パパや付き添いの夢子さんの質問に、わかりやすく答えてくれる。



昼間の眠気のほかにも、夜間の無呼吸により酸素不足が生じ脳や身体に負担を与えてしまいます

睡眠は本来、日中に活動した脳と身体を十分に休ませるためのもの。しかし、睡眠中に無呼吸が繰り返されると、身体の中の酸素が不足し、それを補うために身体は心拍数を上げます。脳も身体も断続的に覚醒した状態になり、気づかないうちに大きな負担がかかってしまうのです。その結果、強い眠気や倦怠感、集中力低下などが引き起こされ、日中のさまざまな活動に影響が生じてきます。



私からも質問です！パパは前回の健康診断でも高血圧と指摘されたんですが、SASと関係があるんですか？

多くの方が高血圧とSASを合併しています

その可能性があります。実は高血圧とSASには深い関わりがあるのです。高血圧患者さんの多くがSASをはじめとする睡眠呼吸障害(SDB*²)を合併しているというデータがあります¹⁾、反対にSAS患者さんにも高血圧症を合併している方が多く見られると言われてます²⁾。高血圧症とSASはとても合併しやすい関係にあると言えるのです。



*2 : Sleep Disordered Breathing



合併しやすい!?

参考文献

- 1) Sjostrom C. et al. : Thorax 57:602-607, 2002
- 2) Taylor J. : Circ Res 40 (Suppl 1) : 106-109, 1977

専門医に聞く!

Q1 高血圧と睡眠時無呼吸症候群はどんな関係があるの？



睡眠時無呼吸症候群って…… 何ですか？

睡眠時無呼吸症候群(SAS*¹)は、寝ている間に無呼吸が繰り返される病気です

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、その名の通り眠っている間に呼吸が止まってしまう状態(無呼吸)が繰り返される病気です。いびきはSASの前兆ともいえる症状なのです。



監修：内村 直尚 先生
(久留米大学 学長
神経精神医学講座 名誉教授)

*1 : Sleep Apnea Syndrome



いびきのほかにも

「睡眠時間は十分なはずなのに疲れが取れない」
「昼間眠気を感じることもある」
といった場合はSASが疑われます。
ご主人はこれらを感じているようなので、SASの疑いがあります。



SASだと体にどんな影響があるのでしょうか？



でも、高血圧の治療をきちんとすれば、SASがあっても脳卒中や心筋梗塞は防げますよね？

**SASにかかっていると、薬を飲んでも
血圧が下がらなかったり、
早朝や夜間の血圧が上がる可能性があります**

たしかに、高血圧の治療をきちんと行うことは非常に大切です。しかし油断は禁物です。

高血圧のお薬を服用していても、血圧が下がらない患者さんの約80%がSASという報告があります⁵⁾。

また、お薬の効果で昼間の血圧が正常に近づいても、SASが原因で早朝や夜間の血圧が上がっている場合もあります⁶⁾。早朝や夜間の血圧が高い人は、心血管疾患や脳卒中のリスクや死亡リスクが高くなると報告されています^{7,8)}。

高血圧をしっかり治療し、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを減らすために、SASの治療も行う必要があるのです。



なるほど～

参考文献

- 3) Kario K. : Hypertens Res 32: 428-432, 2009
- 4) Kario K. et al. : Clin Exp Hypertens 26 : 177-189, 2004
- 5) Logan AG. et al. : J Hypertens 19: 2271-2277, 2001

- 6) 荻尾 七臣 : 日内会誌 96 : 79-85, 2007
- 7) Kario K. et al. : Circulation 107 : 1401-1406, 2003
- 8) Metoki H. et al. : Hypertension 47 : 149-154, 2006

専門医に聞く!

**Q2 高血圧と睡眠時無呼吸症候群を合併すると
何がいけないの？**



高血圧と睡眠時無呼吸症候群(SAS)を合併していると、何か困ったことになるのでしょうか？

脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります

高血圧とSASを合併すると、脳卒中などの脳血管疾患や心筋梗塞などの心血管疾患の発症リスクが高まる恐れがあるんです。

通常、健康な人では夜間の睡眠中は昼間に比べて血圧が低くなるのですが、SASの患者さんでは夜になっても血圧が下がらなかったり、逆に昼間より高くなる場合があります³⁾。



夜間の血圧が昼間に比べて高くなった場合、他の高血圧患者と比べて脳卒中や心筋梗塞、狭心症のリスクが上昇することが報告されています⁴⁾。

ですから、ご主人のように、高血圧とSASを合併している可能性がある人は要注意なんです。



そ……、そうなんだ!

SASを治療すると、高血圧や循環器疾患のリスクが低くなると報告されています

ご主人のご想像通り、SASを治療することで、合併症のリスクが低下する可能性があります。

例えば、SASの治療を行うことで、お薬が効きにくい高血圧が改善するという報告⁹⁾や、循環器疾患の発症や死亡リスクが低下した^{10,11)}との報告があるんです。



また、死亡に関する報告でも、治療をしなかったSAS患者さんでは50歳未満で死亡する割合が高い^{12,13)}とされる一方で、SASの治療を継続している患者さんの死亡率は、SASではない人と差がないとされています¹²⁾。

まずはSASかどうかの診断を受けていただき、SASであるとわかったら、すみやかに治療をはじめていただきたいですね!



高血圧だけでなく、SASの治療も大切なんだね!

そうですね。まずは受診してみましょう!

参考文献

- 9) Martinez-Garcia MA, et al.: Eur Respir J 29: 951-957, 2007
10) Marin JM, et al.: Lancet 365: 1046-1053, 2005
11) Campos-Rodriguez, et al.: Chest 128: 624-633, 2005
12) Vale D, et al.: Eur Respir J 15: 326-331, 2000
13) Marti S, et al.: Eur Respir J 20: 1511-1518, 2002

専門医に聞く!

Q3 睡眠時無呼吸症候群を治療すると、病気のリスクは下がるの?



高血圧と睡眠時無呼吸症候群(SAS)の合併には注意が必要なんですね!
そもそも、なぜ高血圧とSASは合併しやすいのでしょうか?

高血圧と睡眠時無呼吸症候群(SAS)をつなぐカギは「交感神経」です

高血圧とSASの関係を理解するためのキーワードは、「交感神経」なんです。

交感神経とは運動したり興奮したりしたときに働く、人間を活動的にする神経です。反対に、身体を休めるために働くのが「副交感神経」です。

通常、日中には主に交感神経が優位に働いて血圧を上げ、夜眠っている間は副交感神経が中心になって血圧を下げます。



ところが、SASの場合は睡眠中にたびたび呼吸が止まってしまうので、そのたびに呼吸を再開させるため、交感神経が働きます。このことが夜間の血圧だけでなく、日中の血圧も上昇させることから、高血圧の悪化につながってしまうのです。



交感神経が関係しているのかぁ……。
じゃあ、高血圧でもSASを治療すれば、脳卒中や心筋梗塞のリスクは下げられますか?