専門医が診る

読者からの質問編

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群（SAS）＝6月6日掲載＝について読者から寄せられた相談や質問に、徳永呼吸睡眠クリニック（広島市中区）の徳永豊院長に答えてもらった。（松本大典）

回答
徳永呼吸睡眠クリニック
徳永豊院長

鼻だけのマスク 口が渇く
軽く装着 空気の通りよく

Q　装着したマスクから圧力をかけた空気を送り込むCPAP（シーパップ＝経鼻持続陽圧呼吸療法）を続けています。鼻と口を覆うマスクになじめず鼻だけのマスクに替えましたが、口が渇き、十分に眠れていない気がします。（広島市西区・無職女性・78歳）

A　質問に添えられていたCPAPの記録を見ると、体格のよい男性向けのような空気圧の設定になっています。無呼吸は生じていないようなのでよさそうにも思えますが、少し強過ぎるかもしれません。

自動制御のCPAPが過剰な空気を送り込む原因として、睡眠姿勢とマスクの着け方に問題があることも考えられます。下顎を少し上げて臭いをかぐような姿勢で寝て、マスクを載せるように軽く装着すると、空気の通りがよくなります。そうすると、空気圧が過剰にかからなくなります。

CPAPの機能は向上していますが、うまく使うにはこつがいります。自動制御に任せきりにせず、いろいろ工夫してみてください。ちょっとしたことで良好な結果が得られることがあります。

マウスピース着用 寝ている間に上を向く
抱き枕使い横向き保つ

Q　5年ほど前に軽いSASと診断され、マウスピースを着けて横向きで寝るようにしています。しかし、目覚めた時には上を向いていることも多く、喉が渇いたり、たんが絡んだりしていることもあります。（広島市佐伯区・主婦・62歳）

A　マウスピースをして横向きで寝るのは、口が開いたり、舌が気道を狭くしたりするのを防ぐのに有効です。ただ、寝ている時は無意識にあおむけになるもの。抱き枕を抱いて横を向き、背中側にも長枕を置くなど工夫してみてはいかがでしょうか。

マウスピースは一度作ったら終わりではなく、治療効果が得られるまで調整を重ねる必要があります。合っていない場合は顎が痛くなることもあるので、歯科医師とよく相談してください。

両親もいびき 影響は
鼻や喉似てリスク高い

Q　20代のころはなかったのに、最近、自分でも分かるほどのいびきをかきます。両親もいびきをかき、母は時々無呼吸になっていました。同じようになるのは絶対に嫌です。太り気味でアレルギー性鼻炎もありますが、どうしたらいびきを止められますか。（竹原市・保育士・34歳）

A　家族にSASの患者がいれば、リスクは高いといえます。親子で顔が似るように、鼻や喉の形も似ます。一緒に住んでいれば食事や睡眠などのライフスタイルも似通って、同じような呼吸のトラブルを抱えやすくなるのです。

太ると気道にも脂肪が付いて狭くなります。鼻が悪いと息をするために口が開くので、横になった状態では舌で気道がふさがりやすくなります。まずは呼吸器科や耳鼻科などを受診し、今の状態を知ることが大切だと思います。

舌の運動 効果は
3ヵ月続けて症状緩和も

Q　6日付の記事で口を大きく開けて舌を出して喉の奥が見えなければ、SASの可能性が高いと指摘がありました。私は舌を出しても、喉の奥がよく見えません。舌の大きさを正常に戻す方法を教えてください。舌の運動を心掛けていますが効果はありますか。（広島市安佐北区・病院勤務・66歳）

A　舌の大きさに正常、異常はありません。喉が狭ければ舌がそれほど大きくなくても無呼吸が起こる可能性はあります。

舌のサイズを小さくするのは難しいと思いますが、舌や顎を鍛える体操をすることでSASの症状を和らげる効果は期待できます。

実際に、患者が3カ月間体操を続ければ無呼吸の回数が減るとの研究報告もあります。健康のためにも顎や舌の機能の維持に努めましょう。