

いびきは眠りの危険信号

あなたの/
健康相談

Q 最近、寝ているときのいびきがひどいといわれ、困っています。治療したほうが良いでしょうか？

A いびきは「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」のサインかもしれません。SASは、寝ている間に呼吸が止まったり浅くなったりして、体が低酸素状態を起こし、それによってさまざまな障害を引き起こす疾患です。具体的には、1時間あたり5回以上呼吸が止まり、日中の強い眠気などの症状がある場合に診断されます。

日本では約940万人以上(*1)が潜在的にSASと推計されていますが、治療を受けてい

睡眠時無呼吸症候群



るのは約70万人(*2)にとどまり、多くの方が見過ごされているのが現状です。肥満ではない方や、日中に眠気を感じない方もいるため、気づきにくい病気です。SASは高血圧や糖尿病と同じ生活習慣病の一つです。放置すると、熟睡できず強い眠気が出て、居眠り運動によ

異変を感じたら
早めに医療機関を
受診しましょう



北村内科クリニック
院長 北村 秀綱

神戸大学医学博士。日本循環器学会認定 循環器専門医。神戸大学医学部を卒業後、神戸大学病院や民間病院で20年以上多数の心臓ペースメーカーやカテーテル手術をはじめ、生活習慣病や人工透析にも携わる。2017年より北村内科クリニックを開設し、現在は、専門分野である循環器・呼吸器疾患を中心に、美容医療も手掛け、地域のかかりつけ医として幅広い年齢の患者さまを診療する。

る交通事故の危険が高まるだけでなく、健康リスクも深刻化します。寝ている間の酸素不足は血圧や心臓に負担をかけるため、高血圧、心臓病、不整脈などさまざまな病気を引き起こします。特に、治療が難しい「隠れ高血圧」の原因になっているケースも多いです。さらに、中等度以上のSASを放置すると、

8年後の生存率が大幅に下がるという報告もあるため、大変危険です。いびきが気になる場合は、早めに医師に相談してすることをお勧めします。早期に対応することで、日中の眠気や重篤な健康リスクを減らすことが可能です。

*1 Benjafield, W. et al: Lancet Respir Med 2019; 7(6): 687-698.
*2 厚生労働省の「社会医療診療行為別統計」令和3年社会医療診療行為別統計