

# 睡眠時無呼吸症候群（SAS）と脳卒中の関係

臨床検査課長 片桐 俊文

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。大きないびきや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、夜間頻尿、日中の強い眠気などの症状があります。潜在患者は人口の2～3%といわれ、**脳卒中(脳血管障害)の独立危険因子であり、放っておくと夜中に突然死する最大の原因で、虚血性心疾患(心筋梗塞など)や糖尿病などになりやすいことが分かっています。**

また、睡眠中のことなので、他の病気に比べて本人が病気にかかっている自覚がないことが多い点もSASの特徴です。

## 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の体への影響

### ①酸化ストレス

無呼吸や低呼吸で血液中の酸素が減り、二酸化炭素が増えます。その結果、動脈硬化を悪化させます。また、酸素不足を補おうと体が赤血球を必要以上にたくさん作ることで血液がドロドロ（多血症）になります。

### ②心臓への負担増加

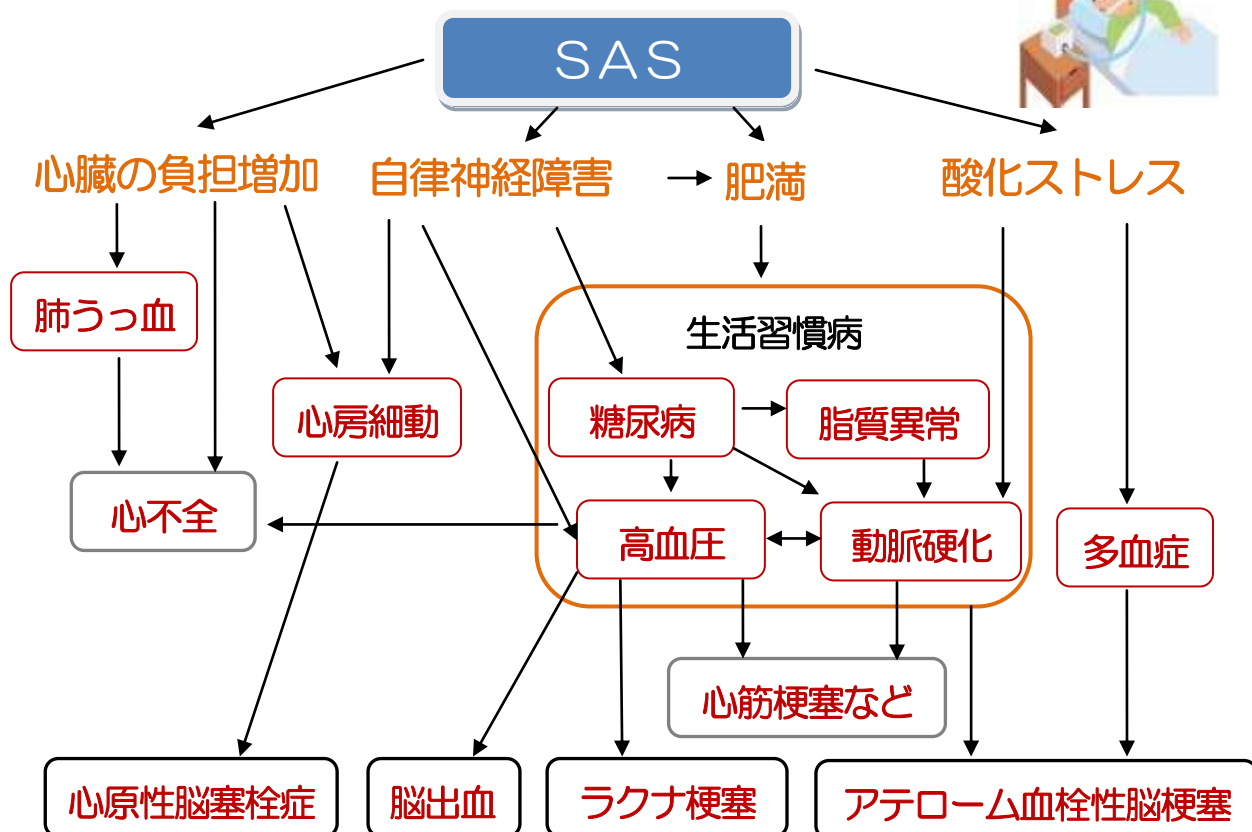
無呼吸で血液中の酸素が減ると心臓はたくさん動いて、血液をいつもよりたくさん送り出すことで酸素不足を補おうとします。その結果、睡眠中に心拍数が下がらず、心臓が休めずに負担が増えます。また、睡眠時無呼吸症候群では、心臓に血液が集まりやすくなるので、その受け皿である心臓の負担がさらに増えます。

### ③自律神経障害

睡眠中は体を休ませるために、副交感神経が優位に働きます。睡眠時無呼吸症候群では、酸素不足が起きる度に緊急スイッチが入り、交感神経が優位に働きます。その結果、自律神経のバランスが乱れ、過食による肥満、耐糖能低下による糖尿病、血圧乱高下、心房細動等を引き起こします。

以上の様な睡眠時無呼吸が原因で起こる様々な影響が、毎日積み重なって、最終的に致命的な脳卒中や虚血性心疾患へと、つながっていきます。

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中の出来事で自覚がなく、体への影響が間接的で分かりにくい恐ろしい病気です。ぜひ、ご自分の睡眠の質をチェックする意味でも一度検査を受けてみてはどうでしょうか？



成人病と生活習慣33(10)1205,2003より改変引用

いびき睡眠 SAS 外来 : 木、金、土曜日午前中、開設しています。