

# 博慈会 老研一口伝言

## いびきと眠け

### 泊まるのが恐かった

「先生のおかげで、皆との九州旅行にも行けました」。そう言って晴れ晴れした顔で、外来を訪れたのは佐々木道子さん(仮名・58歳)です。おっとりとした品のいいご婦人です。

女子校卒業40年を迎え、かつてのクラスメートとの2泊3日の旅行を楽しまれたのでした。

実はこれまでも、クラスメートとの旅行のチャンスは多くあったのですが、いつも宿泊となると人知れず悩まれて断っていたのだそうです。恐かったとのことでした。

その悩みのタネとは“いびき”です。同室の方にいびきで迷惑をかけるのをたいへん苦にされていました。それがスッキリ解消となったのです。

初診時のカルテを見ますと、主訴は頭痛、だるさ、高血圧と書いてあります。お顔を拝見しますと、顎が小さいのです。そこで「昼間の眠気とか、“いびき”はかきますか?」と質問すると、「実はそうなのです」と我が意を得たりという顔をされたのを覚えています。「それで主人とは離れて寝ているのですよ」と、こちらが聞いていないことも話し出されました。信頼を得た瞬間です。これを患者と医者との“ラポールな関係(相互信頼関係)”ができたといいます。

### 睡眠時無呼吸症候群

「睡眠時無呼吸症候群」は、15年ぐらい前、新幹線の運転士さんが走行中に居眠りをしていたことがわかり、急に注目され出した病気です。

具体的な原因と症状としては、眠っている間に舌根が下がって気道がふさがると“いびき”をかきます。さらに、途中で呼吸が数分間も止まってしまうこともあり、それが恐いのです。呼吸が止まると、酸素不足となって、脳が十分に休まらず、昼間に耐えがたい睡魔に襲われ、時に事故にもつながるというわけです。「睡眠時無呼吸症候群」は、病気の未病なのです。

「睡眠時無呼吸症候群」が長く続くと高血圧になり、さらに進むと脳血管障害、心臓疾患そして認知

症にもつながります。また入浴中、湯船で眠ってしまい水没して事故につながることも多くあります。

### 便利になってきた診断法

昔は病院に宿泊して無呼吸の出現頻度を測定する診断法でしたが、今では、自宅で就寝中に手首、指先、喉の下にセンサーを装着して自宅で調べることができます。これでいびきの大きさや、血中の酸素濃度から無呼吸の長さや回数、それにどんな体位で寝ていたかもわかります。いびきを恥ずかしながら、お医者さんに相談するのがコツです。呼吸器科を標榜しているクリニックがいいでしょう。

### 対策いろいろ

まずは、体重減量に努めてください。喉の脂肪を減らし、少しでも気道を広くし空気を通りやすくするのです。アルコールは舌根沈下の原因にもなります。舌根も筋肉なので弛緩し下がるのです。

私がおすすめるのは「ボール背負い法」です。

作り方は簡単です。ストッキングとテニスボールを使います。ストッキングにボールを入れて、ボールが背中の中あたりの位置にくるように体に巻きつけるだけです。仰向けになるとボールが背中に当たって痛くなりますから、当然、横向きの姿勢で寝ることになり、舌根が下がるのを防ぐのです。

医療器具としてはC-PAP(シーパップ)という持続的に空気を送り込む呼吸装置があります。就寝時、鼻に装着したマスクから十分な空気が供給されるので、脳の酸素不足も解消します。最近は小型化し携帯も可能です。慣れると朝のスッキリ感が得られ、他には代えがたい至福が味わえます。



未病ケアで健やかに



●著者プロフィール  
福生 吉裕(ふくお よしひろ)  
一般財団法人博慈会 博慈会記念総合病院附属 老人病研究所所長  
日本医科大学連携教授  
『未病息災』(源草社)など著書多数

老人病研究所