循環器疾患と睡眠呼吸障害との密接な関連性について

循環器疾患における睡眠呼吸障害の診断治療に関するガイドラインが１３年ぶりに改訂となりました。高血圧や糖尿病など循環器の障害を因子として起きる各疾患と、いびきや眠気など様々な症状を引き起こす睡眠呼吸障害との関連についてまとめています。

ガイドライン自体は医師向けの物ですが、内容の中で、各循環器疾患における睡眠呼吸障害の合併頻度を示したデータがあります。合併率は高血圧の患者様で５９％、治療抵抗性高血圧で８３％、糖尿病で８６％、慢性腎臓病で６５％、心房細動で８１．４％など非常に高い数値がでています。このことから循環器疾患と睡眠呼吸障害には密接な関連性が認められてきている事が分かります。

■睡眠呼吸障害について

睡眠呼吸障害の中の代表的な疾患として睡眠時無呼吸症候群（ＳＡＳ）があります。口や鼻、肺へと続く上気道の空気の通り道が狭くなることで眠っている間に呼吸が繰り返し停止する状態が続く疾患です。

症状として日中覚醒時は頭痛、頭重感、過度の眠気など、夜間睡眠時はいびき、過度な寝返り、夜中何度も目が覚める、夜間頻尿などが挙げられます。ガイドラインでもあるように循環器疾患との合併も高率で起こることが知られています。治療ですが、軽症の場合は生活習慣の改善や減量で症状が軽減することがありますが、重症の場合はＣＰＡＰ（シーパップ）と呼ばれる装置を睡眠時鼻に装着します。

ＣＰＡＰとは、鼻にマスクを装着しマスクを介して気道内に陽圧をかけ、気道の閉塞を防ぐことにより無呼吸を抑制する療法です。

■高血圧との合併について

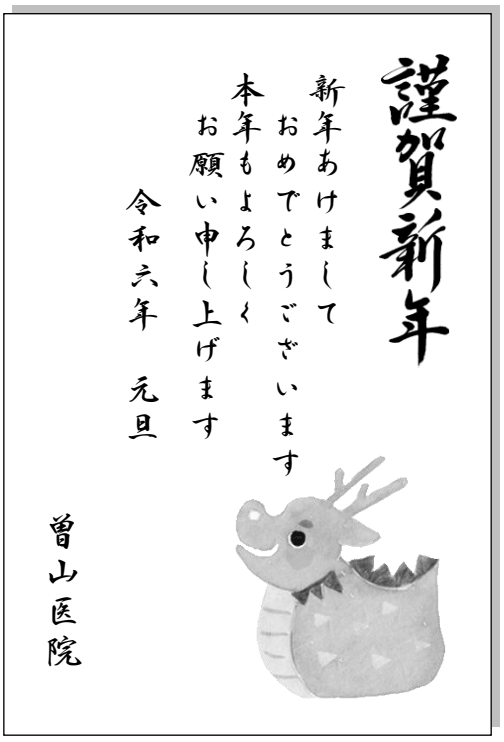
睡眠時無呼吸症候群より夜間頻繁に目を覚まし、断眠によって覚醒状態が続くことが高血圧の成因になると考えられています。また薬物療法を行っても十分な血圧コントロールが得られない「治療抵抗性高血圧」や起床後の血圧が夜の血圧に比べて特に高い「早朝高血圧」において合併率が高いと言われています。

■糖尿病との合併について

２型糖尿病の発症の原因の一つとして、睡眠時無呼吸症候群によって睡眠が断片化し覚醒状態になることや、呼吸障害によって体に酸素が十分に行き渡らない低酸素状態になることで、インスリン抵抗性やβ（ベータ）細胞に異常が生じたと考えられています。

また２型糖尿病の診断基準であるＨｂＡ１Ｃ（ヘモグロビンエーワンシー）の値が大きいほど睡眠時無呼吸症候群の重症度も上がっていくというデータも出ています。

睡眠時無呼吸症候群の検査、治療を行う事で循環器疾患の合併予防や心疾患イベントの減少による死亡率の低下が報告されています。ガイドラインに記載があるような循環器疾患（高血圧や糖尿病など）を罹患しており「睡眠中に何度も起きてしまう」「日中の眠気」「頭重感」といった自覚症状のある方はぜひご相談下さい。



ふれあい曽山医院

胃腸内科・外科・内科・肛門外科 https://soyama-clinic.com/

志筑1391－9
Tel:62-5566

２０２４年1月号
（第１４６号）

発行人
曽山　信彦

編集委員会

曽山医院
ホームページ
soyama-clinic.com