



セルフチェックしてみましょう

眠っているとき・・・

- いびきをかく
- 息が止まる
- 呼吸が乱れる
- 息が苦しくて目が覚める
- 何度も目を覚まし、トイレに行く

日中、起きているとき・・・

- しばしば居眠りをする
- 記憶力や集中力が低下する
- 性欲がなくなる
- 性格が変化する
- 体を動かすときに息切れする

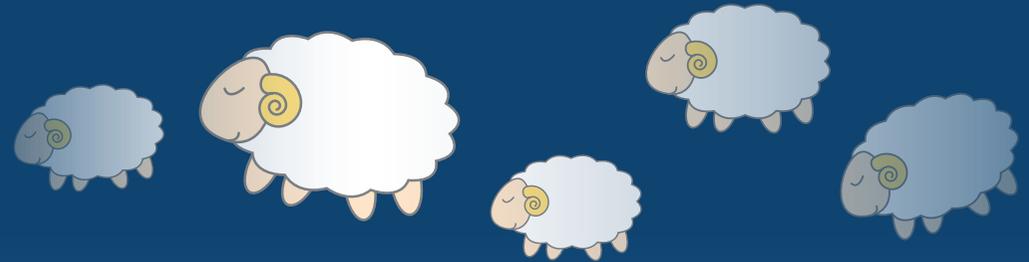
上記の項目は、いずれも睡眠時無呼吸症候群(SAS)によく見られる症状です。

監 修

国立循環器病研究センター
呼吸器・感染症制御部 医長
佐田 誠



高血圧と睡眠時無呼吸症候群





薬を飲んでも血圧が下がらない？

高血圧は一次性高血圧と二次性高血圧に分類されます。一次性高血圧は「本態性高血圧」とも呼ばれます。大きな要因として遺伝が関係していると考えられますが、その他の要因としては

塩分の過剰摂取

肥満

過労やストレス

等が考えられます。

また、二次性高血圧は高血圧となる原因が存在するものです。原因として

ホルモンの分泌異常

腎臓の疾患

動脈の炎症

睡眠時無呼吸症候群



等が上げられます。

二次性高血圧は高血圧全体の約1割と言われてしていますが、薬を飲んでも血圧が思うように下がらない場合は二次性高血圧の可能性があります。

二次性高血圧と睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、睡眠中に何回も呼吸が停止し、熟睡が出来ない病気で、テレビや雑誌等のメディアでも最近注目されています。睡眠時無呼吸症候群は、本来では眠くならない大事な時間であっても強い眠気に襲われたり、居眠りしてしまうなど社会的に大きな損失を与える病気です。

睡眠時無呼吸症候群はさまざまな合併症を引き起こし、特に高血圧は合併率が高く、日本人の高血圧患者のおよそ10%はSASを合併しているという報告があります。

問題となる点は、SASと高血圧は単なる合併ではなくSASが二次性高血圧の原因疾患のひとつということです。



SASを有する場合の高血圧

睡眠時無呼吸症候群の場合、夜間に呼吸が停止するために交感神経が常に活性化しているので夜間の血圧値が高くなっていることがあります。夜間の高血圧は早朝へ持続する傾向があり、起床後に血圧を測定した際の値が高い場合には睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。

どのような検査をするの？

まず簡単な問診を行い、睡眠呼吸障害の検査の必要性を認めた場合、簡易型検査装置によるスクリーニング検査を行います。この検査は、鼻口の呼吸、いびき、血液中の酸素濃度を記録し、無呼吸や低呼吸の状態を調べます。

もし睡眠時無呼吸だったら…

睡眠時無呼吸症が軽症の場合は、減量や生活習慣の改善で症状が改善することもあります。もし中等度以上の睡眠時無呼吸症の場合にはCPAPという治療装置を使って治療を行います。CPAPは睡眠中に無呼吸が起こらないようにする装置で睡眠の質を向上させ、夜間の高血圧を低下させる働きもあります。