

第 1 2 回 日 本 交 通 医 学 工 学 研 究 会 学 術 総 会

特 別 講 演

危 険 な 眠 気 「 睡 眠 時 無 呼 吸 症 候 群 」

塩 見 利 明

愛 知 医 科 大 学 附 属 病 院 睡 眠 医 療 セ ン タ ー 部 長  
同 医 学 部 内 科 学 講 座 循 環 器 内 科 助 教 授

連 絡 先 : 〒 4 8 0 - 1 1 9 5

愛 知 県 愛 知 郡 長 久 手 町 岩 作 雁 又 2 1

愛 知 医 科 大 学 附 属 病 院 睡 眠 医 療 セ ン タ ー

Tel : 0 5 6 1 - 6 2 - 3 3 1 1

Fax : 0 5 6 1 - 6 2 - 4 9 7 6

愛知医科大学附属病院の睡眠医療センターは、平成12年6月に開設されました。内科医が中心に運営する当センターでは、「睡眠（呼吸）障害は生活習慣病の一つ」とみなしています。栄養、運動、そして睡眠療法は、生活習慣（ライフスタイル）改善の3本柱です。ダイエットのための栄養療法や運動療法に続き、わが国でも睡眠療法は確実に普及し始めています。ライフスタイルの3分の1の時間は睡眠に費やされるため、当センターのテーマは「回復（回復医学）」です。

睡眠障害の一つに「睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome; SAS）」があります。SASは、先日のJR西日本新幹線居眠り運転士騒動から、その名前が日本中に広く知れわたりました。SASとは、「通常、大きないびきを伴い肥満者に多く、日中の眠気がある場合には、呼吸（気流）が10秒以上停止する無呼吸の状態が、夜間睡眠中に1時間当たり5回以上生じるもの」を言います。

SASの2大症状は、いびきと眠気です。「眠気は事故のもと（元凶）」ですが、わたしは「眠気は生活習慣病のもと」とも主張しています。実際、眠気を伴うSASの入院患者さんを調べてみると、931例中94例（10.1%）、約10人に1人が過去5年間に居眠り運転事故を起こしていました。一方、SAS患者さんは肥満67.6%、高血圧45.5%、耐糖能異常58.1%、高トリグリセライド血症55.0%を合併しており、これら4つの冠危険因子のすべてを合併する、いわゆる「死の四重奏（Deadly Quartet）」の頻度は16.7%でした。「死の四重奏（1989年 Kaplan）」とは、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患になりやすい「生活習慣病の重症型」です。そこで今回は、循環器内科医の立場から、肥満のSASに関連した居眠り事故と生活習慣病の話題を中心としてお話しします。

参考図書：塩見利明著

危険な眠気「睡眠時無呼吸症候群」 二見書房