神戸労災病院広報誌

やまびこ

独立行政法人　労働者健康安全機構
神戸労災病院
良質で心のこもった医療を働く人と地域のために

２０２３．５　No. 23

いびきは万病の元かもしれないというお話

文・精神科部長　植村　太郎

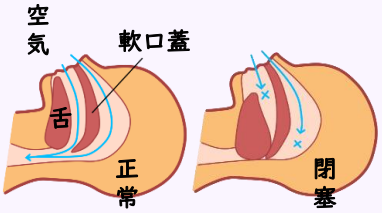
今日は『いびきが心身の健康にどのような影響を与えるか？』について、お話しさせてただきます。

そもそもいびきとは何でしょうか？ざっくり云えば、睡眠中、何らかの理由で上気道が狭くなり、呼吸に伴って軟口蓋などが振動して、口や鼻から出る雑音のことです。

いびきの語源は、「息吹（いぶき）」という語があるため、「息」を「い」と読み、「息引き」「息響き」からとする説が最も多いようです。

いびきは漢字で「鼾」と書きます。ご存知でしたか？その由来は、鼻から出る干声の意で、干声とは大きな音を意味します。漢字を見ているだけで、あのいびきの音が聞こえてきそうですね。

言葉の説明はこのくらいにして、次は、いびきにもいろいろ種類があるというお話です。以下の分類を見てください。



①	かすかな、静かないびき	呼吸は規則的で、上気道に多少の狭窄はあるが、本人にも他人にも無害なもの。
②	大きな振動型鼾をかくが、呼吸は規則的	本人には無害だが、傍にいる人を困らせる。 将来睡眠時無呼吸に発展する可能性あり。
③	狭窄型鼾で呼吸は不規則	低呼吸、無呼吸あり。傍にいる人を困らせる。呼吸障害軽微なため、本人には自覚症状はほとんど無い。
④	狭窄型鼾で呼吸は不規則	高度の低呼吸、無呼吸あり。呼吸障害による夜間中途覚醒があり、昼間傾眠あり。全身疾患の原因とはなっていない。
⑤	高度な狭窄型鼾で呼吸は不規則	さらに高度な低呼吸、無呼吸、昼間傾眠あり。 高血圧など全身疾患が起こっている。

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome(SAS)）についてまとめてみましょう。

- 睡眠中に何度も呼吸が止まる状態（無呼吸）が繰り返される病気です。
- 空気の通り道である気道が閉塞してしまうことにより無呼吸がおこります。
- 無呼吸とは１０秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が１時間に５回以上、または７時間の睡眠中に３０回以上ある方は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。
- 睡眠中に呼吸が抑制されることにより、眠りが浅くなります。
- 原因としては、肥満、あごの異常、扁桃腺肥大、睡眠薬、アルコールなどがあります。
- 肥満体の方、首が短くて太い方、顎が小さい方などに起こりやすいことが知られています。

これまでに皆さんも睡眠時無呼吸症候群という病名を、一度は聞いたことがあるのではないでしょうか？いびきに高度な低呼吸、無呼吸が伴う時、それは危険ないびきになるのです。

危険ないびき

いびきで心配なのは、睡眠時無呼吸という障害です。就寝中に、一時的に２０～４０秒も続く呼吸停止が３０回以上おきます。大きないびきのあと、突然無呼吸となり息が止まります。そして急に「グワッ、ガガ！」と突然また大きないびきをかく場合や、空気が抜けていくような「ヒュー」という音が出る場合は要注意です。

無呼吸時の酸欠状態は、高血圧や心臓病を引き起こし、最悪の場合、脳卒中や突然死もありえるのです。

基本的な治療

ポリソムノグラフィー（PSG）などで睡眠時無呼吸症候群と診断された場合、適切な治療法を選択します。有効な治療法の一つに、鼻にマスクを付けて空気を送り込む経鼻的持続陽圧呼吸療法（CPAP）があります。

①毎日の生活で出来る原因除去
第一に、肥満の方はやせる。肥満者では上気道周囲の脂肪により上気道が狭められているため、無呼吸が起こりやすくなっています。減量によって脂肪が減ると上気道が大きくなり、無呼吸は起こりにくくなります。

②傾斜マクラ・ロテープ
睡眠中の体位の工夫は有効です。軽症の睡眠時無呼吸症候群では、うつぶせまたは横向けで寝ることが有効な場合があります。マウスピースなど（歯科的装具） の利用も有効です。

③耳鼻咽喉科的手術
扁桃腺・アデノイドの大きい方は扁桃腺・アデノイドをとる手術が有効なことがあります（上気道が広くなります）。

④生活習慣の改善指導（減量、節酒など）
無呼吸の誘因となるアルコール、睡眠薬を止める(睡眠中の空気の通り道を開く筋肉の弛緩をひどくするため)。

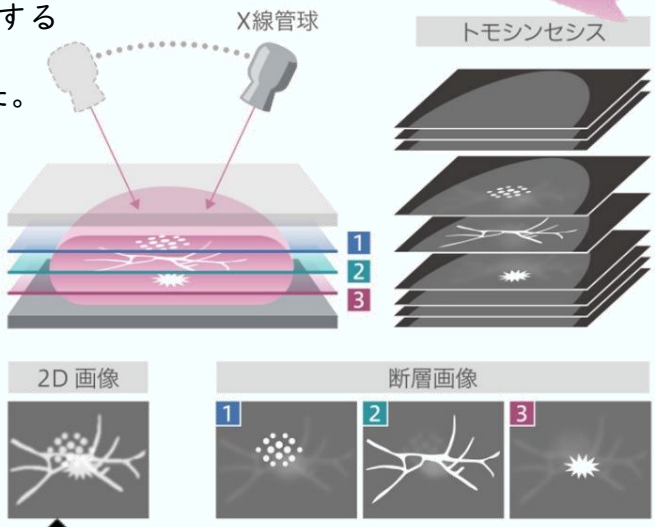
当院では、呼吸器内科や耳鼻咽喉科で睡眠時無呼吸症候群の検査を行っています。１泊２日の入院での検査になりますが、お心当たりのある方、ご家族様から指摘されたことがある方、ご心配な方は是非一度、受診を検討してみてはいかがでしょうか。

部門紹介　中央放射線部

マンモグラフィ装置が新しくなりました

２０２３年３月、最新のマンモグラフィ装置が入りました。
通常撮影（２D）に加えトモシンセシス（３D）も撮影することが可能となりました。
装置のパワーアップに伴い色々な性能が上がりました。

① 高精細・高画質
② 被ばく線量の大幅な低減
③ 撮影時間の短縮
④ 痛みの軽減の工夫
など

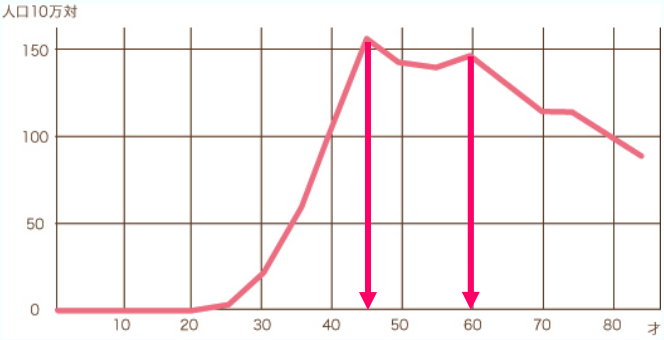


通常撮影で重なって見えているものが、トモシンセシス（角度を変えて複数の方向から乳房を撮影）では分離させ病気を発見しやすくします。

9人に1人

日本人女性が生涯で乳がんにかかる確率です。

乳がんにかかりやすい年齢は40歳から60歳です。



女性技師が対応します。

乳がんは２ｃｍ以下（１円玉サイズ）の大きさの段階で早期発見できれば９割が完治する可能性があります。２ｃｍになるのに約１０年かかり、触ってわかるしこりは約２ｃｍ以上の大きさになってからです。マンモグラフィでは早期乳がんのサインの‘石灰化’を２～３ｍｍ大で発見することが可能です。だからこそ、早期発見できる『乳がん検診』と『セルフチェック』が大切なのです。

日本の乳がん検診ではマンモグラフィが行われています。マンモグラフィを用いた乳がん検診は、乳がん死亡率を低下させるというエビデンス（根拠）がある唯一の検査方法だからです。

当院は神戸市乳がん検診実施医療機関に指定されており、
人間ドックのオプションでもマンモグラフィ検査を設けています。
マンモグラフィ検査が初めての方も、ぜひこの機会に受診をご検討ください。
また、検査に対して不安に思うことがありましたら、お気軽にご相談ください。

神戸労災病院広報誌
No.23
（令和5年5月1日発行）
TEL 078-231-5901
（発行者）
独立行政法人 労働者健康安全機構
神戸労災病院　院長 脇田 昇
〒651-0053
神戸中央区籠池通4丁目1-23
URL https://www.kobeh.johas.go.jp

外来診療のご案内

受付時間：午前８時１５分から午前１１時３０分
※　初診時には、紹介状の持参をお願いいたします。
（持参のない場合は、選定療養費として別途7,700円かかります。）