

歯茎は寿命の摂理なり

41

睡眠時無呼吸症候群の合併症①

文 井上玲奈

text by Rena Inoue

皆さんは睡眠時無呼吸症候群（SAS）くらいでは命に関わらない、と思っ
ていませんか？

確かに直ちに命に関わるわけではあり
りません。しかしSASは頻繁に起こ
る無呼吸により、血液中の酸素濃度が
低下する「間欠的低酸素血症や高炭酸
ガス血症」、何度も中途覚醒する「睡眠
の分断による交感神経の亢進」等が起
こり、多くの生活習慣病の合併症を引
き起こすことが明らかになってきてい
ます。

SASは特に循環器疾患と密接な関
係があります。「動脈血酸素飽和度（S
PO₂）」という指標で表される血中の
酸素濃度は、正常では96%以上です。
睡眠中に無呼吸、低呼吸が起こるとこ
れが簡単に90%以下に下がり、重度で
は70%台にまで下がることもあります。

これは呼吸不全と同じ状態。通常で
あれば酸素吸入を必要とする状態なの
です。体にとって生命を脅かす非常事
態ですから、心臓は心拍数を上げて体

中に十分に酸素を供給しようとして
こんな非常事態が一晩に何十何百回と
起こり、それが何年も繰り返されるわ
けですから、心臓にかかる負担の大き
さは想像に難くないでしょう。

また、間欠的低酸素血症は血管内皮
細胞の障害を引き起こし、体内の色々
なところでの炎症にもつながります。

私たちの体は「交感神経」と「副交
感神経」という2つの自律神経の調節
によりバランスが保たれています。「交
感神経」は活動時に優位になり、「副交
感神経」は休息時に優位になることは
知られています。

通常睡眠時は副交感神経優位となり
体を休めて回復させますが、無呼吸か
ら呼吸を再開するときに体は寝ている
状態でも脳が起きた状態になり（覚醒
反応）、睡眠が分断されてしまいます。
すると交感神経が活性化されます。寝
ている間に睡眠の分断と交感神経の活
性化が何度も起こることによって、体
内の調節機能のバランスが崩れ、ホル

モン分泌の異常や炎症が生じると考え
られています。

SASでは、日中運動しているのと
同じくらい心臓に負担がかかった状態
で寝ており、また寝ているつもりが重
度の睡眠不足のま
ま生活している状
態です。これが続
くとじわじわと体
が蝕まれていくの
です。

次回からは、合
併症について具体
的に述べていきたく
と思います。

Profile

日本大学歯学部卒業
2004年 レナデンタルクリニック開設
2008年 癒しと希望のデンタルサロン、レナ・レスポワールを併設
「お一人お一人の美と健康を生涯にわたってサポートする」ために
日々診療に当たっています
「噛み合わせを考える会」理事 「東京歯周治療研究会」主催
レナデンタルクリニック
〒104-0061 東京都中央区銀座7-11-11 長谷川ビル2F
TEL:03-3573-8148

