

# 健康 コラム

## 睡眠呼吸障害と 循環器病



しんどう ひとし  
進藤 一志

秋田厚生医療センター あきた訪問看護ステーション  
慢性心不全看護認定看護師

### 【健康日本21(第二次)】

厚生労働省は、国民の健康寿命の延伸を図る目的で健康日本21を2000年(平成12年)から開始しました。「循環器病」「がん」「糖尿病」「たばこ」「アルコール」など9分野の健康問題に対して目標値を定め、生活習慣の改善計画に取り組みんでいます。健康日本21では、「睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響する。また、心の病気の一症状として現れることが多いことにも注意が必要である。近年では睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化要因として注目されている。」と述べています。そこで、今回は睡眠呼吸障害と循環器病の関係性をお伝えしたいと思います。

### 【睡眠と生活習慣】

睡眠は心血管系においても重要な休息時間です。睡眠呼吸障害により質の良い睡眠ができず、気づかないうちに心血管系に影響を与えているかもしれません。睡眠不足や睡眠呼吸障害を長期間放置し続けると健康に大

きな害を及ぼすことは想像できると思います。パートナーや大切な方で睡眠中に呼吸が止まっている方はいないでしょうか？また、分からないという方もいると思います。この機会にパートナーや大切な方の睡眠中の呼吸を観察してみてもいいでしょうか？

### 【睡眠呼吸障害による 循環器病の発症メカニズム】

睡眠呼吸障害の方は、上気道が狭くなり胸部の空間が外よりも気圧が低い状態になります。そのため、心臓のポンプ機能(収縮と拡張)が妨げられ血液の運搬量を低下させてしまいます。さらに、睡眠中の頻回な呼吸停止によって交感神経を亢進させます。交感神経の亢進は、「血圧上昇」「心拍数増加」「不整脈の誘発」「酸化ストレスや炎症」「代謝異常」などの影響を身体へ与えます。このような状態が長期に及ぶことで、結果、高血圧症・虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)・心不全・脳血管障害イベントの発症に強く影響することになります。

### 【良質な睡眠は 循環器病を予防する】

高血圧症の80%は睡眠呼吸障害というデータがあります。降圧薬の服用で昼間の血圧値は正常になっていたとしても、睡眠呼吸障害が原因で夜間の血圧が上昇している可能性があります。睡眠は脳も身体も休息時間のため、血圧は昼間より夜間が高くなることはありません。この逆転現象は循環器病の引き金になるかもしれません。高血圧を治療し、心筋梗塞・狭心症・脳卒中の危険性を減らすためにも、睡眠呼吸障害の治療が重要となります。睡眠中に呼吸が停止していても、本人は苦しさを感じていない場合が多く見受けられます。そして、睡眠中のため呼吸が止まっていることを本人は分かりません。一緒に生活している方からの情報提供が重要になります。睡眠状態に不安や疑問を感じたら睡眠専門医もしくはかかりつけ医に相談してはいかがでしょうか。このはじめの一步が、重大な病気を予防することにつながるかもしれません。