

## 都筑 俊寛 銀座コレージュ耳鼻咽喉科院長に聞く

# 10分で睡眠時のいびきと無呼吸を解決

いびきや睡眠中の無呼吸は、よく見られる現象であるが、どうにもならない個人の癖とされ病気として認識されていない。ところが実際は、いびきや睡眠時の無呼吸が日々繰り返されれば、心臓血管疾患、内分泌疾患、精神疾患を引き起こすという。銀座コレージュ耳鼻咽喉科の都筑俊寛院長の、睡眠時無呼吸症候群のレーザー治療件数は一万件を超える。この件数は世界一であり、世界第二位の英国王立病院耳鼻咽喉科の約20倍近い。先ごろ、銀座コレージュ耳鼻咽喉科に、この分野の世界の第一人者を訪ね、わずか10分の治療で、いびき、アレルギー性鼻炎、睡眠時無呼吸症候群と別れを告げ、快適な生活と睡眠が得られることを知った。

(聞き手は本誌編集長 蔣豊)

### わずか10分でいびきを改善

— 先生はいびき、睡眠時無呼吸症候群 (sleep apnea syndrome、以下SAS) のレーザー治療の第一人者で、手術件数は世界一です。いびきが原因で多くの男性が妻や子どもに嫌われ、恋人と旅行に行けないという女性もいます。いびきは病気なのですか。治療が必要ですか。

**都筑** フランスのパリでは、離婚理由の第二位が女性がいびきだといいます。住居の問題も影響しているかもしれませんが、女性にとって深刻な悩みだということがわかります。現在、当院にいびきのレーザー治療を受けに来られる患者様の割合は、男性が58%で、女性が42%です。

いびきは、呼吸時の上気道の振動が原因です。上気道は筋肉に支えられた細い気管です。ここが狭くなれば

空気が流れが速くなり、粘膜の振動音が大きくなるわけです。窓がほんの少し開いた状態だと大きな風の音がしますが、全開にすると風の音がしなくなるのと同じです。人は睡眠時、全身の筋肉が緩みます。上気道の筋肉もそうです。ですから生まれつき上気道の狭い人はいびきをかきやすくなります。

いびきのもう一つの原因は肥満です。一般的に男性の場合、身長から100を引いた数字が標準体重と言われていいます。身長170cmの男性の標準体重は70kgで、70kgを超えるといびきをかきやすいということです。女性の場合は90を引いて標準体重を算出します。

それ以外に、飲酒、疲労、ストレス、薬、老化なども上気道狭窄の原因になります。いびきをかいて寝ている人は熟睡しているように見えますが、実際にはいびきは一種の睡眠障害です。

身体が休息できていないため、様々な病気を引き起こします。2012年に、アメリカ国立衛生研究所 (NIH) が発表した臨床研究論文には、いびきを放置していると、心筋梗塞等の心臓血管疾患、糖尿病、高血圧、肥満等の内分泌疾患、うつ病、特に妊娠うつなどの精神疾患を引き起こすと報告されています。

いびきは音ですので、振動するものがなければ起こりません。気道で振動しやすいのは口蓋垂 (のどちんこ) とその周囲です。いびきは、この部位の形が問題となりますので、当院では、口腔局部の写真で患者様がいびきをかくかどうか判断できます。レーザー治療による治療時間はわずか10分ほどで、日帰り手術が可能です。術後は2週間ほど痛みますので、食事は嚥下しやすい、うどんやお粥などがよいと思います。