



# しーぱっぶ CPAP外来通信 第205号

2022.6  
呼吸器内科

皆様こんにちは♪CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。さて今回は、『睡眠時無呼吸症候群:SASと高血圧の関係』についてのお話いたします。



## 血圧が高めなんだよね・・・

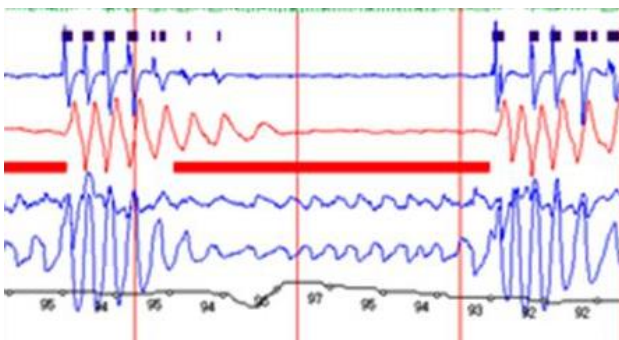
CPAP専門外来では来院時に血圧測定と体重測定を行います。CPAP治療中の方でも血圧が高い方が多いのが気になる場所・・・。「**高血圧**」というワードは非常に身近で軽く捉えてしまっている方も少なくないと思います。しかし放置すると大変な合併症を発症する可能性があるのです。



## 睡眠時無呼吸が起因する高血圧の要因

夜間就寝中の無呼吸状態から呼吸が再開するとき、身体は寝ている状態でも脳は活動して呼吸再開を促すために起きた状態になります(覚醒反応)。同時に、脳が覚醒することにより睡眠が一時中断状態になり、**交感神経が亢進することで血圧が上昇します**。

20秒～30秒息を止めたあとの呼吸再開は穏やかに始まりません。不足している酸素を取り込もうと呼吸を繰り返す過呼吸状態になります。心臓も頑張っって働きますし血管にも負担がかかります。



SAS ではない高血圧の患者さんは、夜間、交感神経は安定しているため、比較的夜間の血圧は安定しています。しかし、SAS 患者さんは無呼吸をくりかえすことにより夜間も交感神経が興奮しているため睡眠中も血圧が高い人が多く、その状態が日中まで引きずられ、一日中血圧が高い状態に陥っている人もいます。そのような状態ですから血圧が高いだけでなく**心臓にも負荷**がいつそうかかり、さらに心臓病や脳血管障害も引き起こす可能性があるのです。

## 放置すると何が悪いの？

血圧が高くなると血管の壁が障害を受け、身体中の血管が硬くなって劣化していく『**動脈硬化**』を発症します。

動脈硬化は特定の臓器というわけではなく、全身に影響するのが恐ろしいところです。腎臓に出れば人工透析が必要となる腎不全に、目に影響すれば視力が急激に低下する**高血圧性網膜症**になりえます。さらに恐ろしいことに、脳の血管が障害されれば**脳出血**や**脳梗塞**に、心臓に血液を運んでいる冠動脈が障害されれば**狭心症**や**心筋梗塞**になりえるのです。

実際、**血圧を 10mmHg 下げると、脳卒中の危険は約 40% 下がり、心筋梗塞の危険は約 20% 下げることができると**いわれています。



来月の CPAP 外来は**第 2 木曜日**の 6 月 9 日(Dr栗林)、**第 4 木曜日**の 6 月 23 日(Dr栗林)に行いますので、お間違えのないように受診してください。

☆ 過去の CPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

