

むらいクリニック通信

睡眠時無呼吸症候群(SAS)と高血圧



= 高血圧とは =

長い間、血圧の高い状態が続くことによって、脳や心臓、血管などの臓器が痛んでいく全身性の病気です。外来での収縮期血圧（心臓が縮んで血液を送り出し血管の圧力が高くなった時の血圧）が140mmHg以上、または拡張期血圧（心臓が拡がって血液を心臓に取り込み血管の圧力が低くなった時の血圧）が90mmHg以上が持続する場合を高血圧と呼んでいます。

= 睡眠時無呼吸症候群（SAS）が高血圧になる =

SASの方は肥満の人が多いため高血圧になるのでは？と想像されている方が多いと思いますが、同じ体重で健康な人とSASの人を比較した研究でSASの人の方が2倍高血圧になりやすいというデータが出ています。SAS患者の50～90%に高血圧が合併するといわれています。つまりSASは高血圧の危険因子になるということです。高血圧には腎臓疾患などによる原因が分かっている二次性高血圧と原因のはっきりしない本態性高血圧にわけられます。二次性高血圧は5%程度であとの95%は本態性高血圧です。本態性高血圧の患者さんにSASを合併する比率は約30～%といわれ、本態性高血圧の原因としてSASが原因の高血圧と特定できるものがあります。

[SASが高血圧を引き起こす要因は]

- ★夜間の低酸素血症や覚醒反応（無呼吸のたびに苦しくて脳が覚めてしまう現象）により交換神経が興奮する。
- ★胸腔内圧の低下（喉が塞がるために、あえいだ状態になり胸の中が陰圧になる）により静脈の血流が多くなる。（これに肥満など高血圧の悪化因子が加わるとさらに悪くなります）

SASで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。

☆血圧の管理☆

家庭血圧を測りましょう。家庭血圧を測ると健康状態に関する様々な情報が得られます。脳卒中や心筋梗塞の予防のためにも、できれば朝と晩にはかるようにしましょう。測定した血圧はすべて記録しましょう。

朝・・・起きてから1時間以内 排尿済ませてから 1～2分座って安静にしたあとに測ります（食前、薬服用前）
夜・・・就寝前に 1～2分座って安静にしたあとに測ります

家庭血圧では135/85mmHg以上が高血圧とされています。お薬の効き具合を確かめるためにも、家庭で血圧を測るよう心がけましょう。

《食事にも気を付けましょう》

塩分は少なめに（6g未満を目標に）。ほうれん草や緑黄色野菜や果物、きのこ類、海藻にはビタミン、ミネラル、植物繊維が豊富です。積極的に摂取しましょう。



●クリニックよりのお願い●

PSGを予約された方は、原則当日キャンセルをお断りしております。キャンセル希望の場合には1週間以上前に連絡してください。CPAP使用の患者さんは使用状況に関係なく、

月1回の受診が必要です。受診予約のない方は受診予定の確認のため当院もしくは機器メーカーより連絡する場合がありますのでご了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2
Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>

