

## 心不全と睡眠時無呼吸症候群（SAS）の切っても切れない関係

心不全と診断された方にとって、日中の疲れや息切れは「心臓のせい」と思われがちですが、実はその陰に「睡眠」の問題が隠れていることが非常に多いのです。

心不全と睡眠時無呼吸症候群（SAS）の切っても切れない関係について、わかりやすく解説します。

### 心不全と睡眠時無呼吸は切っても切れない仲!?

心不全と診断された方にとって、日中の疲れや息切れは「心臓のせい」だけじゃない!?



**心不全が悪化しやすい** 睡眠環境をきエナイル

- 心臓に過度な負担がかかる

**心不全**

- 酸素不足
- 匡渡や杓き手かの低下

The block shows a man looking tired at a desk. It includes an illustration of lungs and a label '睡眠環境をきエナイル' (Improve sleep environment with Enal). Below the lungs, it lists '酸素不足' (Oxygen deficiency) and '匡渡や杓き手かの低下' (Decrease in peripheral circulation). A small ECG line graph is also present.

心不全が悪化しやすい	不整脈が起きやすい	日中も疲労感や息切れ
<ul style="list-style-type: none"><li>心臓に過度な負担がかかる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>酸素不足がうは全となり不整脈(心室細動など)のリスクが高まる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>酸素不足で日中もよく休んでも低下</li></ul>

---

## 1. なぜ心不全の人は「眠り」が乱れるのか？

心不全の患者さんのうち、\*\*約 50%～70%\*\*という驚くほど高い割合で、睡眠中の呼吸異常が見つかります。心不全になると、単に「喉がふさがる」だけでなく、脳の呼吸指令そのものが乱れやすくなるからです。

心不全に伴う睡眠の問題には、大きく分けて 2 つのタイプがあります。

- **閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)**：肥満や喉の構造により、空気の通り道が物理的にふさがってしまうタイプです(いびきが特徴)。
- **中枢性睡眠時無呼吸(CSA)**：脳から「呼吸しろ」という指令が一時的に途絶えてしまうタイプです。心不全の方に特有の「チェーン・ストークス呼吸(呼吸がだんだん大きく、また小さくなって止まることを繰り返す)」もここに含まれます。

---

## 2. 無呼吸が心臓に与える「3 つのダメージ」

眠っている間に呼吸が止まると、心臓には以下のような過酷な負担がかかります。

1. **酸欠とストレスホルモン**：酸素が足りなくなると、体は「ピンチだ！」と判断し、アドレナリンなどのストレスホルモンを大量に放出します。これが心臓にムチを打ち、心拍数や血圧を上げてしまいます。
2. **心臓が「引っ張られる」物理的負担**：息を吸おうと必死に胸を膨らませる際、胸の中が強い陰圧(吸い込む力)になります。これが心臓の壁を外側に引っ張り、心臓をさらに拡大・疲弊させる原因になります。
3. **不整脈の引き金**：酸素不足と自律神経の乱れにより、心房細動などの不整脈が起きやすくなります。

---

## 3. こんなサインに注意してください

心不全の症状(息切れなど)に隠れてしまいがちですが、以下のサインがあれば睡眠の検査をお勧めします。

- 夜中に息苦しくて目が覚める(心不全の悪化と似ていますが、無呼吸が原因のこともあります)
  - 家族から「寝ている時に息が止まっている」「いびきがひどい」と言われる
  - しっかり寝ているはずなのに、日中に強い眠気や疲労感がある
  - 朝起きた時に頭痛がする
- 

## 4. 治療することで心臓が楽になります

心不全と睡眠時無呼吸の両方を同時に治療することが、健康への近道です。

- **心不全のお薬を整える**: まずは心不全の標準的なお薬をしっかり飲むことで、呼吸の状態が改善することがあります。
  - **CPAP(シーパップ)療法**: 鼻マスクから空気を送り込み、呼吸を助ける治療です。これにより、心臓のポンプ機能(左室駆出率)が改善したり、運動能力が上がったりすることが多くの研究で証明されています。
  - **酸素療法**: 状態に応じて、夜間に酸素を吸入することで心臓への負担を和らげる場合もあります。
- 

## まとめ: より良い眠りは、より強い心臓を作ります

睡眠の問題を解消することは、心臓を休ませ、心不全の悪化を防ぐための大切な「治療」の一部です。

**大切なポイント**「ただのいびき」や「いつもの疲れ」と思わず、睡眠の質について主治医に相談してみてください。自宅でできる簡単な検査から始めることが可能です。