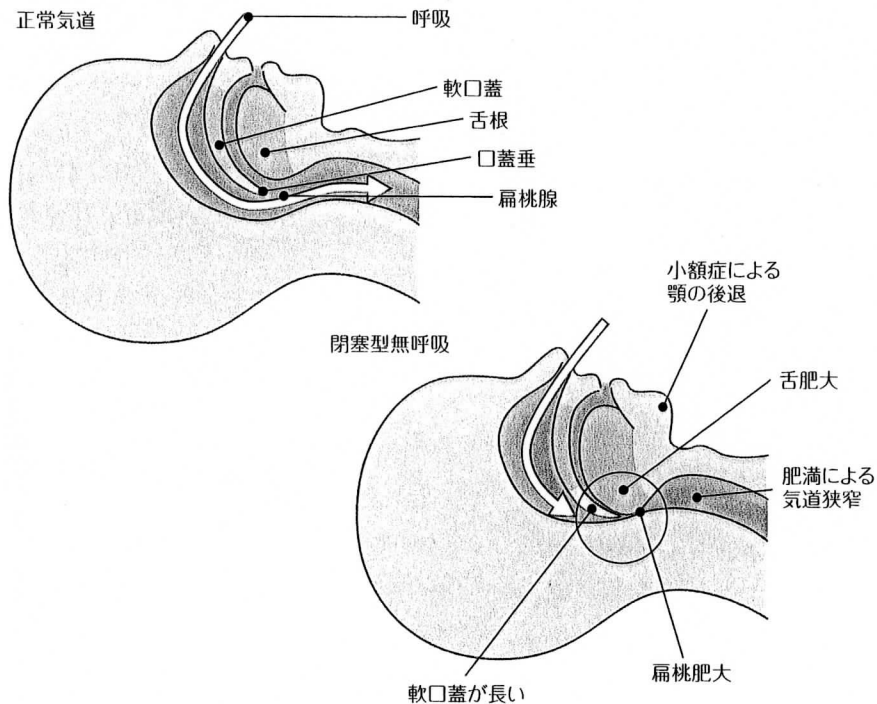


睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome: SAS) とは？

どんな病気ですか？

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) は、眠っている間に呼吸が止まってしまうことによって、日常生活に支障をきたすような症状が現れたり、他の病気にかかりやすくなってしまふ疾患です。

SASの原因は？

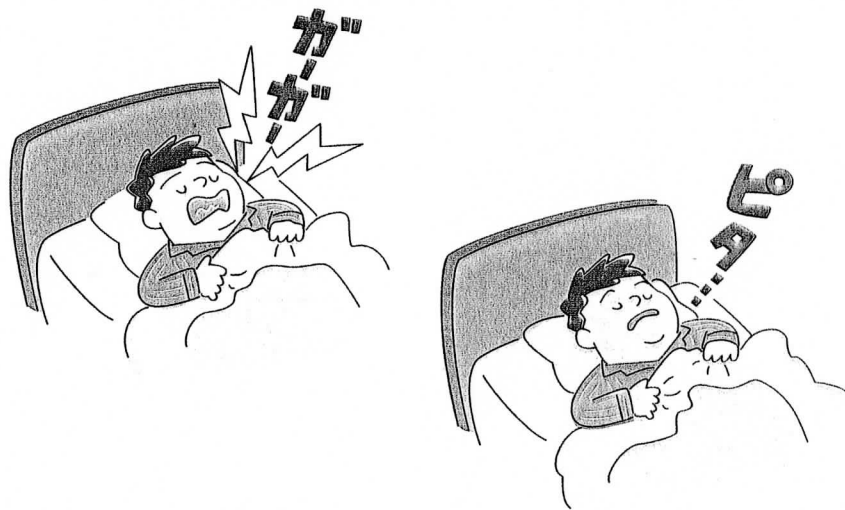


SASにはいくつかの原因がありますが、ほとんどは空気の通り道 (気道) がふさがってしまったり、せまくなることによって起こります。これを閉塞型睡眠時無呼吸症候群と呼びます。

どのような人がかかりやすいですか？

中年以降の男性に特に多い病気ですが、すべての年齢・性別で起こりえます。あごが小さい人や肥満のある人では特に危険性が高まります。日本人にはあごが小さい方が多いため、肥満がなくてもSASにかかることがあり、注意が必要です。小児の場合、アデノイド (鼻とのどの間にあるリンパ組織)・扁桃などが肥大していることが原因になることもあります。

どのような症状が起こりますか？



眠っている間にいびきをかく・息が止まる／いびきは、ぐっすり眠っている証拠ではありません。いびきは、睡眠中に気道がせまくなり、そこを空気が通る時に気道の壁が振動して起こる音です。いびきをかくということは、気道がせまくなっていることを意味しています。気道が完全にふさがってしまうといびきをかくこともできなくなり、呼吸が止まります。これが無呼吸です。

起床時の頭痛・倦怠感・口の渇き



睡眠中に呼吸が止まると、結果として体内の酸素が不足し、酸欠状態に陥ります。このため、起床時に頭痛やからだのだるさを感じる場合があります。たくさんの空気を吸おうとして大きく口を開けていることが多いため、起床時に口がからからに乾いていることもあります。

寝相が悪い・何度もトイレに起きる

睡眠中に呼吸が止まっても、そのまま呼吸が回復せずに命を落とすことはありません。しかし、無呼吸から回復するために短時間目が覚めてしまいます。その際、少しでも呼吸が楽な姿勢を探して激しく寝返りをうち、とても寝相がわるくなる場合があります。この時心臓から尿の量を増やすホルモンが大量に分泌され、睡眠中に何度もトイレに起きるようになることもあります。

日中の強い眠気



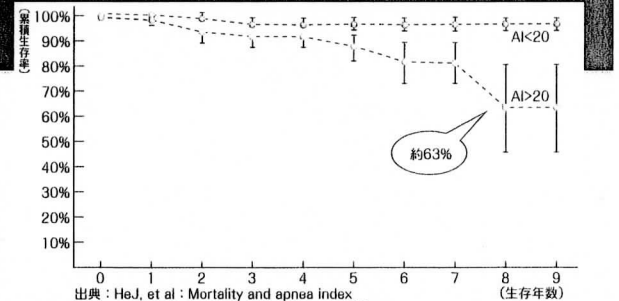
無呼吸から回復するために繰り返し目覚めてしまうことで、深い睡眠がとれなくなってしまい、十分な時間眠っているはずが日中に強い眠気を感じるようになる場合があります。SASの患者さんでは交通事故や労働災害の危険性が高まることが報告されています。

合併症の増加

SASでは、睡眠中に酸欠と回復を繰り返すことや短時間の目覚めを繰り返すことによって、命を脅かしかねない重大な合併症を引き起こすことがあります。重症のSASでは心筋梗塞や脳卒中での死亡率が高くなることがわかっています。

SASに合併しやすい疾患

- 高血圧
- 虚血性心疾患 (狭心症・心筋梗塞)
- 心不全
- 脳卒中
- 糖尿病
- 多血症
- 胃食道逆流症
- 性機能障



出典：HaJ, et al : Mortality and apnea index in obstructive sleep apnea - Experience in 385 male patients. Chest, 94, 9-14, 1988

ある調査によると、無治療の閉塞性睡眠時無呼吸症候群の患者を対象に、睡眠1時間当たりの無呼吸数や低呼吸数(AI:無呼吸指数)が20回以上/20回以下の患者の累積生存率を比較したところ、AI>20の患者はAI<20の患者に比べ明らかに生存率が低く、8年後は平均約63%という結果が出ています。

SASの診断

医師による問診・診察

睡眠の習慣や日中の眠気の程度、いびき、合併症などについて患者さんやご家族からお話を聞き、あごや喉の形を含めた身体の診察を行います。診察の結果、SASの疑いがある場合には検査を行います。



SASの検査

終夜睡眠ポリグラフィ検査

呼吸の状態を見るセンサーだけでなく、脳の状態や体の動きなどさまざまな生体の情報を一晩中記録する検査です。センサーや検査機器の組み合わせによって、睡眠の深さや異常な体の動きの有無など、呼吸状態以外の情報も調べることができます。通常、睡眠検査室に泊まっただけで実施します。



簡易検査

終夜睡眠ポリグラフィ検査から呼吸状態を見るセンサー以外を省略した検査です。通常、SASの疑いがある場合には、患者さんのご自宅で簡易検査を実施し、SASの疑いが強い場合には終夜睡眠ポリグラフィ検査を実施します。検査の種類によっては、簡易検査の結果をもとにSASの治療に進む場合もあります。

その他の検査

顔面のレントゲン写真、喉や鼻の検査などによって気道の状態を詳しく調べる場合があります。合併症の疑いがあれば、心臓や脳などの検査を行う場合もあります。

SASの治療

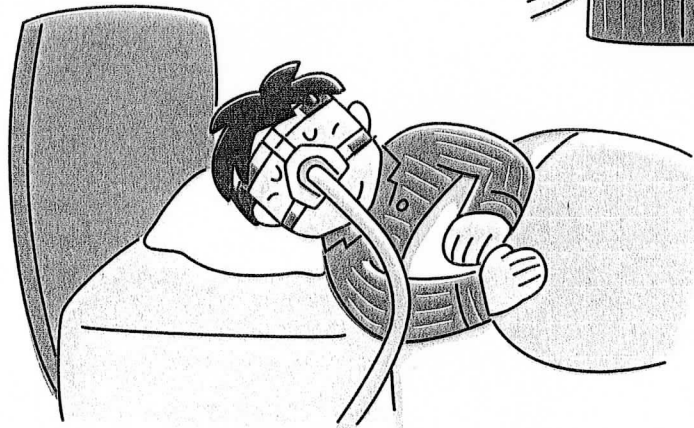
CPAP（持続陽圧呼吸）装置による治療

CPAP（持続陽圧呼吸）療法とは？

CPAP療法とは、専用のCPAP装置からホースと鼻に装着したマスクを介して、空気を気道へ送り込み、気道がふさがらないように圧力を加え続ける治療法です。

CPAP療法の効果

睡眠の改善／ CPAP療法を適切に行うことで、睡眠中の無呼吸やいびきは大きく減少します。日中の眠気や身体のだるさが軽減し、夜間のトイレの回数が減少することで効果を実感できる場合もあります。



合併症の予防・改善

CPAP療法により高血圧が改善したり、長期的には脳や心臓の血管の病気にかかりにくくなるという報告があります。

CPAP療法を続けていればSASは治りますか？

CPAP療法は、睡眠中に気道がふさがって無呼吸がおこることを治療装置の効果によって防ぐ治療です。近視に対してめがねを使用するのと同じで、治療装置を使用しないと無呼吸を防ぐことができず、効果はありません。

CPAP療法を行う条件

CPAP療法は、検査によって一定の基準を満たすと健康保険の適応になります。CPAP療法を継続するためには、定期的（原則月1回）の外來受診が必要です。外來受診時に主治医と治療の状況について相談し、必要に応じて治療内容の見直しを行う必要もあります。そのためにも必ず外來受診を継続してください。

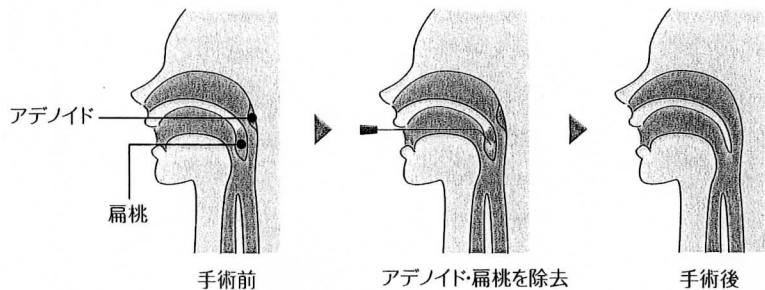
口腔内装置（マウスピース）による治療

下あごを前に固定し、気道を広げることによって無呼吸になるのを防ぐ治療法です。口腔内装置による治療は健康保険が適応されます。



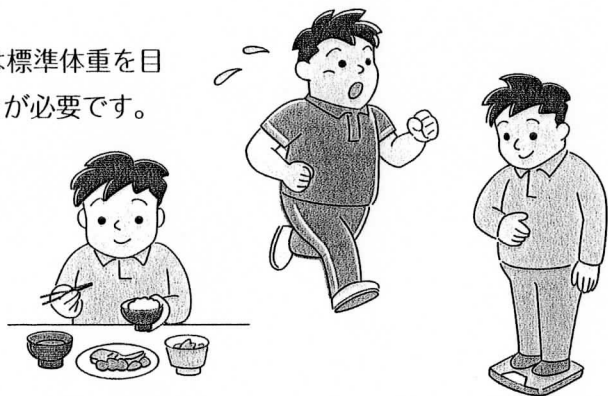
手術による治療

気道がふさがれる理由がアデノイドや扁桃の肥大による場合には、手術によって取り除くことで改善が得られる場合があります。鼻閉（鼻づまり）がある場合にはCPAPや口腔内装置が快適に使えない場合があるため、鼻の手術を行う場合もあります。



減量

肥満がある場合には標準体重を目標にして減量することが必要です。



★標準体重を求めてみましょう

身長(m)×身長(m)×22 =

kg があなたの標準体重です

身長(m)×身長(m)×25 =

kg 以上は肥満です

体位の工夫



一般的に、仰向けで眠るよりも横向きで眠るほうが気道がふさがりにくくなります。体位による効果は個人による差が大きいため、検査で確認する必要があります。

節酒



アルコールはのどの筋肉をゆるめる作用があるため、SASを悪化させます。