

# 睡眠時無呼吸症候群の情報サイト

産経ニュース Web 版「ライフ」欄「からだ」2015.1.23

睡眠中に断続的に呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群（SAS）。睡眠の質が低下して日中の強い眠気につながるだけでなく、高血圧や脳卒中等との関連も指摘されている。国内には300万人の潜在患者がいるが、適切な治療を受けている人は30万人にすぎない。

そんなSASへの理解を深めてもらおうと、医療機器メーカーのフィリップス・レスピロニクス合同会社が情報サイト「無呼吸ラボ」（<http://mukokyulab.jp>）を開設した。

SASの症状や検査、治療の解説のほか、SASの可能性を調べられるセルフチェックシート、診療施設を探せる一覧も掲載している。

## <関連情報>

<http://mukokyulab.jp>より転載した。

## 無呼吸症候群とは Sleep Apnea Syndrome (SAS の概要)

### 睡眠時 無呼吸症候群ってどんな病気？

睡眠時無呼吸症候群（SAS：サス）とは睡眠中に呼吸が止まる、または浅く・弱くなり、それによってさまざまな日常生活に障害を引き起こす疾患です。また、最近ではSASが循環器疾患との深い関わりがあることが明らかになってきています。

SASの病態で最も多いのが上気道（空気の通り道）が塞がるまたは部分的に狭くなる事で起こる閉塞性睡眠時無呼吸症候群です。夜間に繰り返し起こる無呼吸により、血液中の酸素が低下したり、頻繁に中途覚醒が発生し身体に悪影響をおよぼすとともに睡眠を妨げ日中の眠気を増加させます。



●正常な気道



●閉塞性 SAS の気道

### 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の主な症状

- いびきをかく
- 日中の強い眠気
- 倦怠感・頭重
- 何度もトイレに起きる
- 寝汗をかく、寝相が悪い
- 集中力・記憶力の低下

一般的に SAS の重症度は AHI (Apnea Hypopnea Index) =無呼吸低呼吸指数で表すことが多く、これは 10 秒以上の無呼吸・低呼吸（呼吸が浅く・弱くなる状態）が 1 時間当たり発生する回数を意味します。この AHI が 5 回以上認められ日中の眠気等症状がある場合に SAS と診断されます。

SAS を長い間放置すると日常生活に支障を来たすだけでなく身体にも様々な悪影響をおよぼします。そうならないためにも SAS を放置すると、一体どのような合併症を引き起こすのか知っておきましょう。

## 閉塞性睡眠時無呼吸症候群の合併症

閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）は頻繁に起こる無呼吸により、血液中の酸素の低下、中途覚醒による睡眠の分断等により多くの生活習慣病の合併症を引き起こす事が明らかになってきています。特に循環器疾患において、高血圧は健常人の 2.89 倍（1）、夜間心臓突然死は健常人の 2.57 倍（2）、脳卒中・脳梗塞は健常人の 3.3 倍リスクが高くなると報告されています。

また、睡眠の分断が日中の眠気、集中力の低下を起こします。このことから SAS の人が交通事故を起こす頻度は SAS のない人の約 7 倍、一般ドライバーの約 2.5 倍といわれ、また SAS が重症になればなるほど事故率が高くなると報告されています。

これら合併症を低減するためにも OSAS の適切な診断と、継続的に治療する事が最も重要です。

## セルフチェック！

睡眠時無呼吸症候群をチェックしましょう

### あなたは今どれくらい眠気を自覚していますか？

SAS の特徴に日中に強い眠気を感じたり、居眠りをしてしまうことがあります。

あなたの昼間の眠気の状況から SAS の可能性をチェックすることができます。

下の 8 つの質問に対して「眠気の状況」を参考に当てはまるものを選択してください。

#### 眠気の状況

- 0 点 眠ってしまうことはない
- 1 点 時に眠ってしまう

- **2点** しばしば眠ってしまう
- **3点** ほとんど眠ってしまう

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| Q1 座って何かを読んでいる時（新聞、雑誌、本、書籍等） | 0点 1点 2点 3点 |
| Q2 座ってテレビを見ている時              | 0点 1点 2点 3点 |
| Q3 会議、映画館、劇場などで静かに座っている時     | 0点 1点 2点 3点 |
| Q4 乗客として1時間続けて自動車に乗っている時     | 0点 1点 2点 3点 |
| Q5 午後になって、休息をとっている時          | 0点 1点 2点 3点 |
| Q6 座って人と話をしている時              | 0点 1点 2点 3点 |
| Q7 昼食をとった後（飲酒なし）、静かに座っている時   | 0点 1点 2点 3点 |
| Q8 座って手紙や書類などを書いている時         | 0点 1点 2点 3点 |

## 検査の方法は？

Sleep Apnea Syndrome (SAS の概要)

### 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の検査

問診の結果 SAS の疑いがある場合、SAS の検査が行われます。

SAS の検査は睡眠中に行う必要があります。入眠前に複数のセンサー（コード）を装着し、その後就寝します。

装着したセンサーによりさまざまな生体信号の記録を行い、睡眠中の状況、結果をもとに診断を行います。※1

現在これらの検査は健康保険が適応となっています。詳しくは主治医の先生にご相談下さい。

※1：センサーを装着し検査を実施致しますが、痛みはまったくありません。

### 一般的な検査・診断の流れ

- 問診
- スクリーニング
- 携帯型装置による在宅検査
- 精密検査
- 治療法の決定 治療開始

## 検査方法

## スクリーニング

指先にセンサーをつけ、血液中の酸素の状態と脈拍数を測定します。これにより、無呼吸により起こる酸素の低下状態が診断されます。



## 携帯型装置による在宅検査

指先・呼吸のセンサーをつけ、血液中の酸素、呼吸の状態を測定します。これにより、10秒以上の無呼吸・低呼吸の1時間当たりの数（AHI）、酸素の低下状態が診断されます。



## ポリソムノグラフィー（PSG）検査

PSG 検査は SAS の検査では最も精密な検査方法になります。脳波・筋電図・心電図・呼吸・血液中の酸素等、さまざまな生体信号を測定します。これにより、10 秒以上の無呼吸・低呼吸の1時間当たりの数（AHI）、酸素の低下状態はもとより、睡眠の質（睡眠の深さ・中断の有無）、不整脈の有無、その他の睡眠障害の有無等について診断されます。

この検査はさまざまなセンサーを装着する必要があるため専門の検査施設等に入院して行います。



現在、SAS の治療法は確立されており、きちんと治療を継続することで症状が低減し、睡

眠の質も向上します。SAS の代表的な治療法は次の通り。

## こうして治療します

閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)の治療について

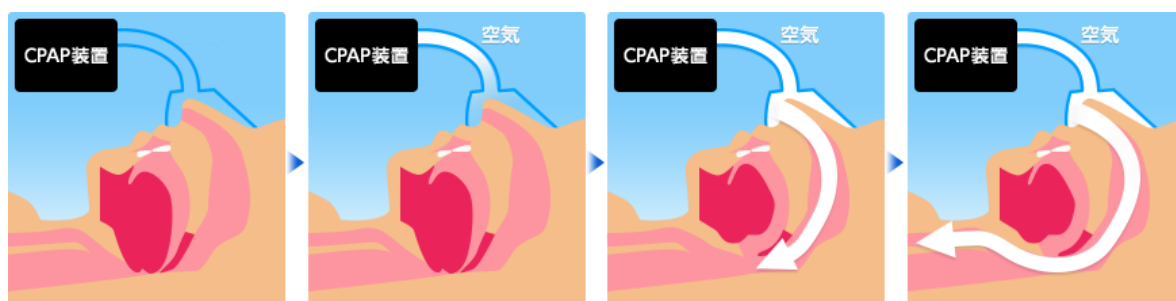
### 閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)の治療

閉塞性睡眠時無呼吸症候群の治療法にはさまざまな方法があります。口腔内装置による治療、手術による治療、そして CPAP（シーパップ）療法（持続陽圧呼吸療法）です。病状・状況により治療方法は異なります。また、生活習慣の改善も合わせて行う必要があります。生活習慣の改善で SAS を治療する事は難しいですが、生活習慣病の予防には大変重要です。詳しくは主治医の先生にご相談下さい。

#### CPAP（シーパップ）療法について



CPAP（シーパップ）療法（持続陽圧呼吸療法）は CPAP 装置からホース、マスクを介して処方された空気を気道に送り、常に圧力をかけて気道が塞がらないようにします。この療法を適切に行うことで睡眠中の無呼吸やいびきが減少し、SAS による症状の改善が期待されます。CPAP は治療効果が高い治療法です。また OSAS が原因で血圧が上昇している場合においては、降圧（血圧を下げる）効果の報告もあります。CPAP 療法は検査を行い一定の基準を満たせば健康保険の適応になります。



#### 口腔内装置による治療について

口腔内装置とは、下あごを前方に固定して空気の通り道を開



くようにするものです。口腔内装置の作成は、健康保険の適用になります。

### 手術による治療について

気道閉塞の原因がアデノイド肥大や扁桃肥大などの場合には、手術によって取り除くことがあります。また、鼻閉を起こす鼻疾患は、CPAP や口腔内装置の治療を妨げるため手術が必要となる場合があります。

<出典> <http://mukokyuu-lab.jp> より転載した。2015.1.23