



# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)

**睡眠** は人生の約3分の1を占めます。睡眠は、体の疲れを取るために必要です。睡眠中はさまざまなホルモンが分泌され、体を修復し、新陳代謝を促して、日中の活動で疲れた身体を改善します。また、自律神経の調節によって、免疫力を上げ、疾患の改善にも必要です。

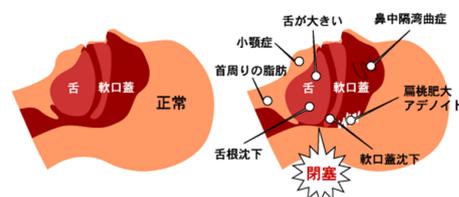
**睡眠時無呼吸症候群とは** 睡眠中に 10 秒以上の無呼吸や低呼吸が繰り返される病気です。主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があります。睡眠不足により日中の過度の眠気・高血圧・循環器疾患・脳血管障害・糖尿病などの生活習慣病と密接に関係しております。特有の眠気は交通事故を起や労働災害などをおこす危険もあり、早期に適切な治療をすることが大切です。

一般的に 1 時間にこの状態（10 秒以上の無呼吸もしくは低呼吸）が 5 回以上ある場合  
または、7 時間の睡眠中に 30 回以上ある場合を睡眠時無呼吸症候群と定義しています。

## ★閉鎖型無呼吸症候群（多くはこちら）



睡眠時無呼吸は、上気道(空気の通り道)が閉塞することにより起こります。原因は、首周りの脂肪の沈着、扁桃肥大、アデノイド、顎が小さい、舌が大きい(巨舌症)、鼻が曲がっているなどがあげられます。呼吸の再開時にイビキを伴うのが特徴です。



## ★中枢型無呼吸症候群

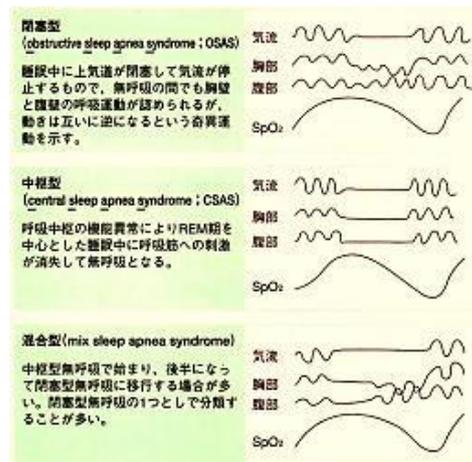
心不全や脳血管障害の進行した患者さんの一部に無呼吸と過呼吸を繰り返すチェンストークス呼吸が起きます。

## ★症状

いびき、昼間眠くなる、熟睡感がない、日中の眠気、起床時の頭痛、記憶力に低下、夜間何回もトイレに行く、睡眠中に脳が覚醒状態になる(中途覚醒)、胸やけやインポテンツなど。

## ★睡眠時無呼吸症候群の重症度(AHI)

睡眠時無呼吸症候群の重症度は「無呼吸低呼吸指数(AHI)」によって判定されます。睡眠中 1 時間あたりの無呼吸と低呼吸の回数です。無呼吸とは、口、鼻の気流が 10 秒以上停止することで、低呼吸とは、10 秒以上換気量が 50%以上低下することと定義されています。



軽度=AHI 5~15 回/時間  
中等度=AHI 15~30 回/時間  
重度=AHI 30 回以上/時間  
積極的な治療が必要になるのは、AHI が 20 以上の場合といわれています。  
そのため AHI が 20 未満の合には健康保険は適用されません。



## ★検査

- ① **簡易検査** 携帯型の装置を患者さんにお渡しして、ご自宅で検査を行い、検査後、医療機関に持参いただき装置を解析します。
- ② **終夜睡眠ポリグラフ(PSG)** 入院して脳波、呼吸状態、動脈血酸素飽和度、体位、心電図などをトータルに測定します。



## ★治療

👉 **シーパップ CPAP療法** → 睡眠時無呼吸症候群の治療法の中で最も有効性が高く安全かつ確実な方法が CPAP 療法です。睡眠中に鼻マスクを装着し、鼻マスクから空気が一定圧で送り込まれ、睡眠中に緩んだ喉の筋肉によって喉が塞がってしまうのを防ぎます。送られてくるのは、酸素ではなく空気です。



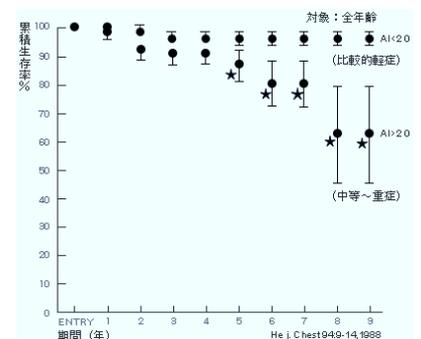
👉 **生活習慣改善**



- ① **減量**・・・首の周りの脂肪も減り、無呼吸が軽減されます。食事制限や運動で体重を減らしましょう。
- ② **お酒はほどほどに！**・・・お酒は、上気道の筋力を弱める作用があり無呼吸を悪化させるため、寝る前の飲酒はやめましょう。
- ③ **タバコもほどほどに！！**・・・タバコも上気道の筋力を低下、上気道の炎症を起こします。無呼吸と同時に血液中の酸素の濃度を低下させたりすることもありますので、禁煙につとめましょう。
- ④ **睡眠薬**・・・睡眠薬の中には無呼吸を悪化させるものがあります。睡眠薬を服用している方は、主治医に相談しましょう。無呼吸を適切に治療することにより睡眠薬が不要になる場合もあります。

## ★OSAS患者の予後

日本評論社発行「睡眠時呼吸障害」より



👉 **その他** マウスピース療法や外科療法があります。



**⚠ 交通事故と睡眠時無呼吸症候群の関係**

ドライバーが睡眠不足により交通事故を引き起こしたニュースが報道されることが多いです。睡眠不足と交通事故は密接な関係があります。睡眠不足の原因として、睡眠時無呼吸症候群が隠れていることがあります。

**⚠ 睡眠時無呼吸症候群と高血圧の関係**

高血圧症患者は全国で約 3500 万人とも言われ、高血圧はまさに国民的疾患です。高血圧の陰には SAS が潜んでいることも多いです。食事の塩分を減らして血圧を下げる薬をきちんと飲んでいのに、血圧がなかなか下がらない人は、一度、睡眠時無呼吸症候群の検査を受けることをお勧めします。

メモ



宮下内科循環器クリニック

<http://www.miyashita-naika-clinic.com/>