

睡眠時 無呼吸症候群 のこ

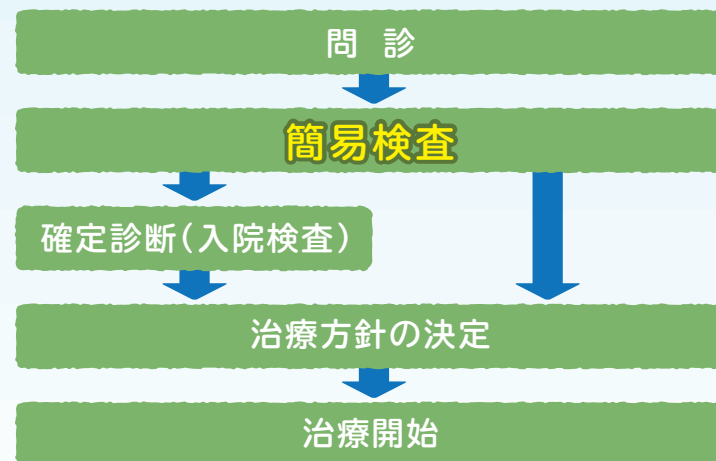
知って
いますか?

監修 内村 直尚 先生
(久留米大学 学長 神経精神医学講座 名誉教授)



SASの診断から検査・治療の流れ

医療機関により、検査・治療の流れは異なります。
詳しくは医療機関にご確認ください。



みなさんも、気になることがあれば、
医師に相談してみてください。



くわしく知りたい方は…



睡眠時
無呼吸なおそう.com

無呼吸なおそう.com

検索

ここ最近、目覚めが悪く疲れがとれない夫



知っていますか？ 睡眠時無呼吸症候群のこと

Contents

マンガ	ここ最近、目覚めが悪く疲れがとれない夫	3
■	SASとは	6
■	SASの主な症状	7
■	交通事故などのリスク	8
■	SASの原因	9
■	合併症のリスク	10
■	簡易検査	11
■	SASの診断から検査・治療の流れ	12

夢子さん家のプロフィール



夢子(34歳)

主婦兼マンガ家。家事と子育てを頑張りつつ、仕事もバリバリこなしている。最近、パパの健康状態が心配で、いびきや生活習慣病について調べはじめた。



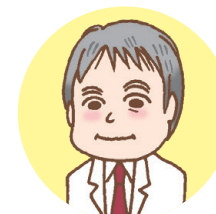
パパ(40歳)

会社員。最近、主任に昇格して忙しくなり、慢性的な睡眠不足とストレス太りが気になっている。1年前の健康診断で高血圧と指摘された。



娘(9歳)

元気いっぱい小学生。毎晩、隣の部屋から聞こえるパパのいびきに少しだけ困っている。



内村先生

パパが受診した専門医。パパや付き添いの夢子さんの質問に、わかりやすく答えてくれる。

【参考文献および出典】

症状、重症度、合併症、原因と仕組み

<参考>

睡眠呼吸障害研究会 編：成人の睡眠時無呼吸症候群 診断と治療のためのガイドライン、東京、メディカルレビュー社、2005

SASの定義

Guilleminault C. et al: Annu Rev Med 1976; 27: 465-484.

交通事故のリスク

Findley L.J. et al: Am Rev Respir Dis 1988; 138: 337-340.



SASの主な症状

いままでに、大きないびきを
指摘されたことはありませんか？



そういえば、最近いびきがすごくて…。
しかも、時々息が止まっているような時があって、
私もびっくりする時があります。

そうですか。
いびきは、**無呼吸の前兆**ともいえる症状です。
ほかにも、以下のような症状はありませんか？



SASの主な症状

SASでは睡眠中にたびたび呼吸が止まってしまう、そのたびに呼吸を再開させるために脳が起きてしまい十分な睡眠がとれず、日中の眠気、起床時の頭痛、夜間頻尿などの症状がみられます。



症状

いびき

日中の眠気や倦怠感
不眠・中途覚醒

起床時の頭痛・頭重感
インポテンツ (ED)

抑うつ

夜間頻尿 など



SASとは

今日は、どうされましたか？



健康診断の結果で血圧が高くて病院へ行ったんですが、
そこで、**睡眠時無呼吸**の疑いがあるかもしれないと
言われてまして…。
これって、何なんでしょうか？

睡眠時無呼吸症候群は**SAS(サス)**とも呼ばれ、
その名の通り、**眠っている間に呼吸が止まってしまう
状態が繰り返される病気**です。



SASの定義

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome):

睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返し、その結果、日中傾眠などの種々の症状を呈する疾患の総称です。

一晩7時間の睡眠中に、30回以上の無呼吸がある(10秒以上の呼吸気流の停止)。または、1時間あたりに5回以上の無呼吸がある場合に、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

SASの重症度

SASの重症度判定には、無呼吸に低呼吸を加味した無呼吸低呼吸指数(AHI = Apnea Hypopnea Index)が用いられる。

無呼吸低呼吸指数(AHI) 5回以上15回未満 = 軽症
15回以上30回未満 = 中等症
30回以上 = 重症

Guilleminault C. et al: Annu Rev Med 1976; 27: 465-484.



SASの原因



先生、どうして寝ている間に呼吸が止まってしまうのでしょうか？

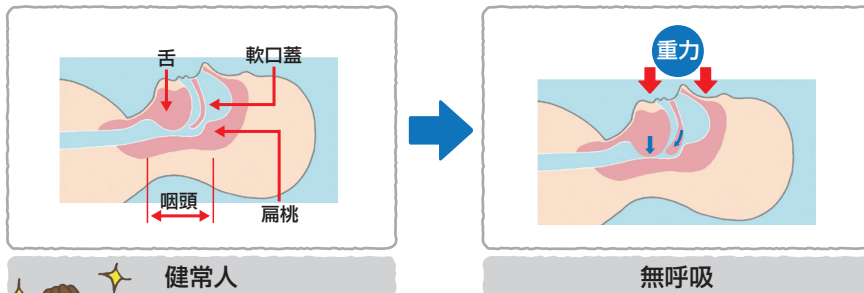
SASは、空気の通り道である気道が狭くなることで起こります。
 例えば、肥満の方や首が太く短い方、アゴが小さい方、このような方々が仰向けで寝ると、**気道がふさがったり、狭くなったりするため、空気が通りにくく無呼吸状態となってしまうんです。**



そういえば、仰向けの時によく、いびきをかいているかも。

SASの原因と仕組み

SASの分類の中でも最も多い閉塞性睡眠時無呼吸の場合、肥満の方、首が太く短い方、アゴが小さい方などは、もともと気道が狭い構造になっているため、睡眠中に咽頭の筋肉や舌の付け根の筋肉が緩み、さらに気道を狭くするため、空気が通りにくくなり無呼吸状態となってしまいます。



健康人

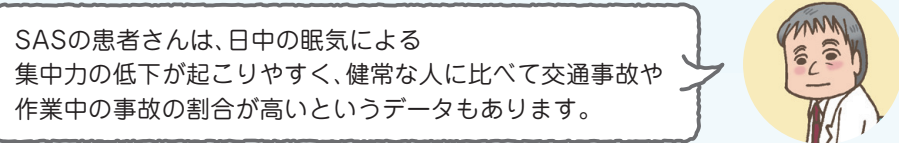
無呼吸

交通事故などのリスク

お仕事で、車の運転をされるようなことはありますか？



仕事ではありませんが、休みの日なんかはよくドライブに出かけます。



SASの患者さんは、日中の眠気による集中力の低下が起こりやすく、健康な人に比べて交通事故や作業中の事故の割合が高いというデータもあります。



え！それは大変!!

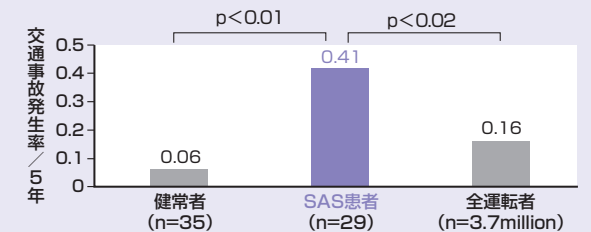
SASと交通事故

SASの方は、夜間の無呼吸により十分な睡眠がとれていないため、日中の強い眠気から集中力が低下し、健康な人より交通事故の発生率が高いとの報告があります。

日中の眠気から

交通事故、産業災害
 仕事上のミス
 学業不振 など

●SASと交通事故 ⇨SAS患者は健康者より交通事故率が高い



対象 SAS患者29例と非SASの健康者35例
 方法 SAS群と健康群の5年間の交通事故発生数を比較。更に、両群の交通事故発生数を、バージニア州の運転免許保有者370万人の1981-1985年の交通事故発生数と比較
 検定法 フィッシャー正確確率検定またはポアソン分布
 Findley L.J. et al: Am Rev Respir Dis 1988; 138: 337-340.

■簡易検査



先生、僕は本当にSASなんですか？

お話を聞いた限りでは、SASの可能性が
あると思われます。
**SASの簡単な検査がご自宅でできるので、
一度検査をしてみましょう。**



え！家で検査ができるんですか？

はい。
まずは簡易な検査装置で、SASかどうか
検査をしてみましょう。



SASの簡易検査

手と顔にセンサーをつけて、眠っている間の呼吸と血液中の酸素(濃度)の状態を調べます。少しわずらわしいと感じるかもしれませんが、痛みを伴う検査ではありません。安心して検査をしてください。



睡眠評価装置

※イメージです。

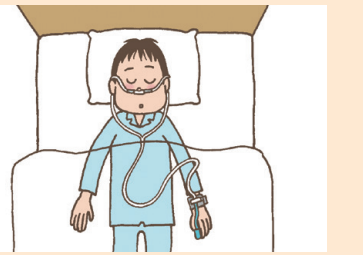
検査項目(一例)

SpO₂
(血液中の酸素濃度)

気流

脈拍

いびき



※医師の診断により、ご自宅での検査ができない場合があります。

■合併症のリスク



先生、夫は前回の健康診断で
血圧が高いと指摘されたんですが、
SASと何か関係があるんですか？

実は高血圧とSASは、
とても合併しやすい関係にあります。



合併しやすい!?

SASと合併症

睡眠中に呼吸が止まってしまうSASでは、呼吸再開のたびに覚醒が起こり交感神経の働きが高まります。このことが、夜間の血圧だけでなく、日中の血圧も上昇させることから、高血圧の悪化につながるとされています。

高血圧以外にも、SASはさまざまな疾患との合併が報告されています。



合併症

高血圧
不整脈
脳血管障害
虚血性心疾患
糖尿病
胃食道逆流症 など

交感神経って何!?

交感神経とは運動したり興奮したりした時に働く、人間を活動的にする神経です。反対に、身体を休めるために働くのが「副交感神経」です。通常、日中には主に交感神経が優位、夜眠っている間は副交感神経が優位になります。

