



# みどり



## 50号 『睡眠時無呼吸症候群』

2012年5月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1  
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

今月はテレビでも取り上げられることが多くなった病気、「睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome ; SAS）」について紹介します。

### SAS ってどんな病気？

睡眠中に、10秒以上呼吸が停止する状態（無呼吸）が5回以上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出ます。また、SASは高血圧などの生活習慣病と密接に関係しており放置すると生命の危険に及ぶこともあります。さらに、SAS特有の眠気は交通事故を起こす危険もあります（2003年に起きた山陽新幹線運転士の居眠り運転はSASが原因でした）。そのため早期の診断と治療が大切です。

### SASにはどんな人がなりやすいの？

- ◎太っている：顎や首に脂肪がついている
- ◎太っていなくても…
- ・扁桃肥大、アレルギーによる鼻炎などで空気の通り道（上気道）が狭い
- ・女性では閉経が危険因子
- ・喫煙
- ・睡眠前の飲酒

・内分泌障害（甲状腺機能低下症など）に罹患している

SASの基本的な病態は、何らかの原因により上気道が狭くなることです。それゆえ太った人に多い病気と思われがちです。しかし日本を含む東アジア人は顎や顔が小さいため、細身の人でもSASになる危険性が高くなることが知られています。

また女性では閉経も危険因子です。これは女性ホルモンには脳の呼吸中枢を刺激し、呼吸を安定させる働きがあるためです。

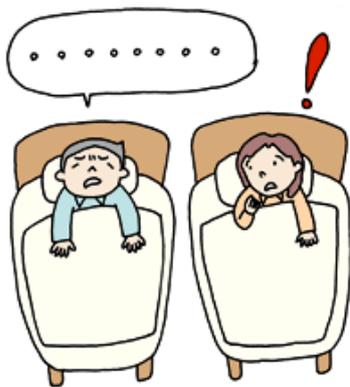
SASというと「太った男性」の病気、というイメージがありますが、「細身」「（閉経後の）女性」でもSASになる可能性があるのです。

### SASにみられる症状は？

- ◎ 日中起きているときの
  - ・強い眠気
  - ・朝の頭痛、睡眠による爽快感が得られない
- ◎ 夜間眠っているときの
  - ・特徴的ないびき：同室者が困るほどの大きないびき。一定のリズムではなく、しばらく呼吸が止まった後あえぐような大きい音を出す
  - ・息が苦しくて目が覚める

## ◎ その他：高血圧がある

上記の症状は程度に幅があるため注意が必要です。例えば、眠気と SAS の重症度の度合いは一致せず、眠気の自覚が乏しいことすらあります。また夜間のいびきも自分ではなかなか気付かないものですし、家族からも「あの人のいびきは昔からああった」と見過ごされることがあります。またほとんどいびきをかかない SAS の方もいます。



## SAS の診断はどうやってするの？

問診などで SAS の疑いがあると判断されると検査へ進みます。

問診では自覚症状、生活習慣、治療している病気や飲んでいる薬などが聞かれます。問診の際には夜間の睡眠状態を把握しているご家族などのベッドパートナーに同席してもらいましょう。どのようないびきをしているか、呼吸がどれくらい止まっているかなどをお話いただくことで問診がスムーズに行われます。

さていよいよ検査です。睡眠中の呼吸の状態を把握するために「ポリソムノグラフィ (Polysomnography: PSG)」という検査が行なわれます。この検査では体に電極やセンサーをつけて、眠りの深さ、体の動きや酸素の状態を連続して計測します。この結果を解析し SAS に

当てはまるか診断します。自宅もしくは病院で一晩装着しますが、痛みを伴う検査ではありませんのでご安心ください。

## SAS の治療法は？

SAS の治療法は主に CPAP (Continuous Positive Airway Pressure : シーパップ)、マウスピース、手術の 3 つがあります。その他減量、生活習慣の指導も行われます。

上記のうち標準的な治療法とされているのが CPAP 治療です。CPAP 治療は、空気圧で気道を広げることで気道の閉塞を防ぐ治療法です。具体的には、空気を一定の圧で送り込むことのできる鼻マスクのついた機械を睡眠時に装着します。機械は自宅で使用できるコンパクトなサイズのもので、使用にかかる費用は健康保険が適用されています。



## もしかして SAS かも？と思ったら主治医に相談を

当院では SAS の診断に必要な検査と治療を行うことができる病院を紹介致します。お気軽に担当の先生にご相談ください。

(文責 金子 由夏)

(絵と写真：睡眠時無呼吸症候群サイト

<http://www.sleep.or.jp/about/index.html>)