

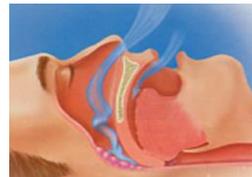


睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome: SAS)

眠り出すと呼吸が止まってしまう病気です。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下するため目が覚めて再び呼吸し始めますが、眠り出すとまた止まってしまう。これを一晩中繰り返すため、深い睡眠がまったくとれなくなり、日中に強い眠気が出現します。酸素濃度が下がるため、これを補うために心臓の働きが強まり、高血圧になりやすく、酸素濃度の低下により動脈硬化も進み、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。さらに睡眠不足によるストレスにより、血糖値やコレステロールが高くなり、さまざまな生活習慣病やメタボリック・シンドロームが引き起こされます。

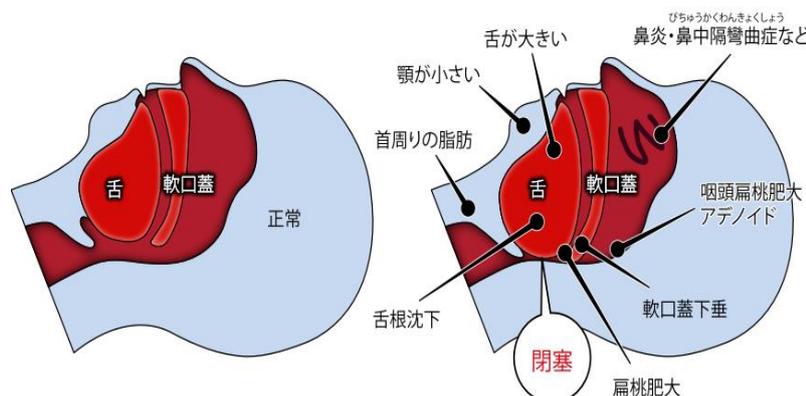
1時間あたり10秒以上の呼吸停止が20回以上出現するような中等症、重症の方で睡眠時無呼吸症候群を放置すると、心筋梗塞、脳梗塞、生活習慣病、眠気による事故を引き起こし、死亡率が非常に高くなるため、すぐに治療が必要です。ひどいイビキや睡眠中の呼吸停止がある場合には速やかに専門の医療機関で検査・治療を受けることが大切です。



発症のメカニズム

空気の通り道である上気道が狭くなるのが原因です。首まわりの脂肪の沈着が多いと上気道は狭くなりやすく、肥満はSASと深く関係しています。扁桃肥大、舌が大きいことや、鼻炎、鼻中隔彎曲といった鼻の病気も原因となります。あごが後退しすぎていたり、小さいこともSASの原因となり、肥満でなくてもSASになります。

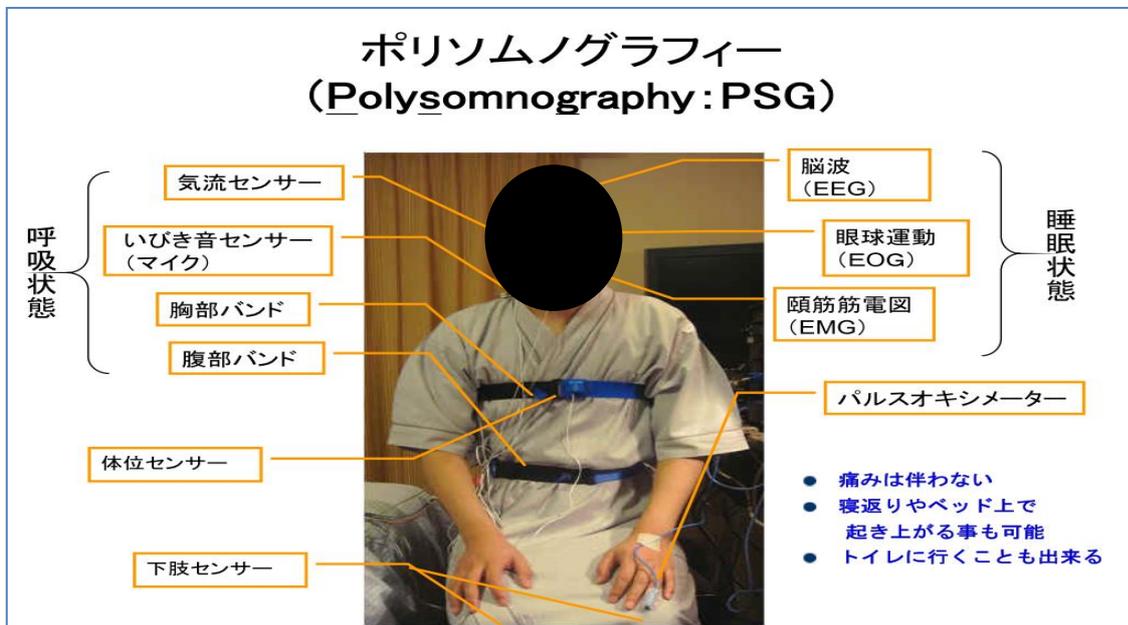
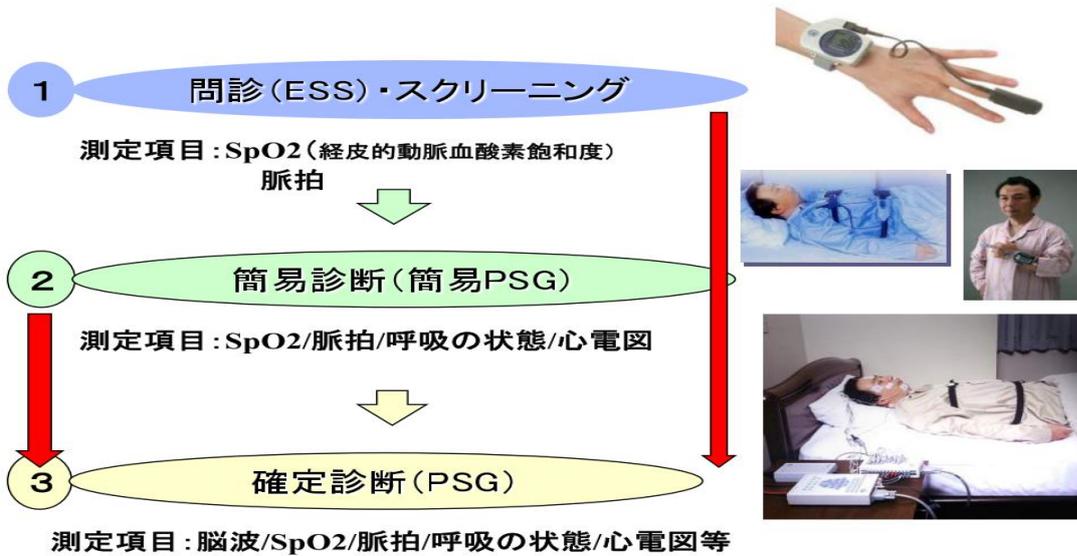
成人男性の約3~7%、女性の約2~5%にみられます。男性では40歳~50歳が半数以上を占める一方で、女性は閉経後に増加します。



閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (Obstructive Sleep Apnea Syndrome: OSAS) の症状



検査の流れ



睡眠の質を高めるための「7つの生活習慣」

- 1、「眠る時間」より「起きる時間」にこだわる
- 2、部屋のカーテンを10cm開けて眠る
- 3、朝食と昼食を1日のスケジュールから外さない
- 4、テレビのニュースは朝にみる
- 5、夜遅い食事は少なめに摂る
- 6、眠たくなったらベッドにはいる
- 7、それでも眠れないときのストレッチ

～宮崎総一郎 脳に効く「睡眠学」角川新書より～

Epworthの眠気テスト(ESS)

状況	点数
1. 座って読書しているとき(新聞、雑誌、本、書類など)	0、1、2、3
2. 座ってテレビを見ているとき	0、1、2、3
3. 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0、1、2、3
4. 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0、1、2、3
5. 午後に横になって、休息をとっているとき	0、1、2、3
6. 座って人と話をしているとき	0、1、2、3
7. 昼食をとった後(飲酒なし)、静かに座っているとき	0、1、2、3
8. 座って手紙や書類などを書いているとき	0、1、2、3
総点	

0:うとうとする可能性はほとんどない。 1:うとうとする可能性は少しある。

2:うとうとする可能性は半々くらい。 3:うとうとする可能性が高い。

10点未満 正常

11～14点 軽度の眠気

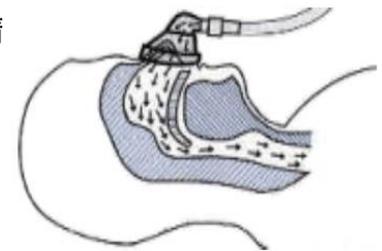
15～18点 中等度の眠気

19点以上 高度の眠気

閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)の治療法

- ・生活習慣の指導 肥満の是正(ダイエット、運動療法、アルコールの制限、禁煙)
- ・睡眠衛生指導・睡眠習慣の改善(睡眠薬の禁止・制限、抱き枕[側臥位]睡眠)
- ・CPAP(Continuous Positive Airway Pressure)による在宅治療

睡眠時無呼吸症候群の治療器で、寝ているときに鼻にマスクを装着
無呼吸状態になると自動的に空気を送り込んで
気道を押し広げてのどの塞がりを防ぎ、
無呼吸状態の治療を行います。
略称で「シーパップ」と言われます。



- ・耳鼻科的治療 手術的に咽頭や口蓋垂の形成を行い、上気道を拡張する方法です。
- ・歯科的治療 受け口になるようにマウスピースを作成し咽頭部分を拡張します。

