

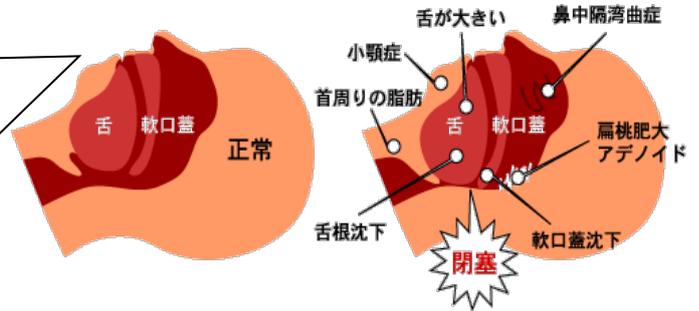
そのいびき大丈夫？ 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

睡眠時無呼吸症候群(SAS)って何？

睡眠中に10秒以上の無呼吸が、1時間に5回以上もしくは7時間に30回以上繰り返される病気です。主にいびきや昼間の眠気、起床時の頭痛などの症状があり、放置すると生命の危険や交通事故を起こす可能性があります。日本人では、200万人が無呼吸症候群と言われていますが、ほとんどの人は自覚がありません。

どうしてSASになるの？

無呼吸状態は、**気道がふさがること**により起こります。ふさがる原因は、首周りの脂肪、扁桃肥大、アデノイド(咽頭扁桃増殖症)、気道へ舌が落ち込む、舌が大きい、鼻が曲がっているなどがあげられます。肥満の人がほとんどですが、中には顎が小さいために気道がふさがれやすく、やせているのにSASの人もあります。



こんな人は要注意！



日中の眠気



大きないびき

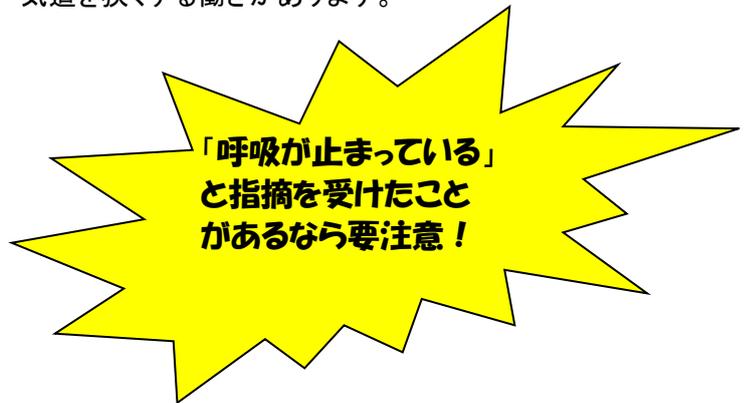


起床時の頭痛



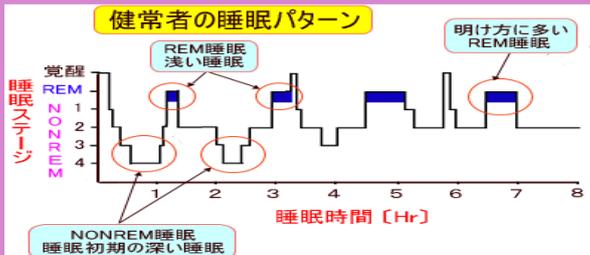
熟睡感が無い

※寝る前のお酒もいびきをかきやすくします。お酒は、鼻粘膜が充血し、舌やのどの筋肉をゆるめ気道を狭くする働きがあります。



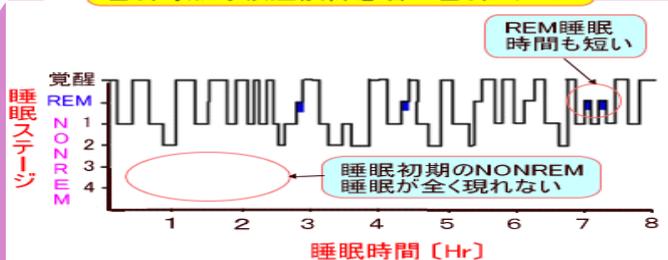
SASの影響

健常者の睡眠パターン



睡眠に入るとすぐに、深い眠りの状態(ノンレム睡眠)に入ります。脳は休み、呼吸や脈が穏やかになり血圧も下がります。その後1時間ほどで睡眠は浅くなり(レム睡眠)、再度深い眠りになります。このパターンは90分サイクルで何度か繰り返され、朝になると気持ちよく目覚めます。

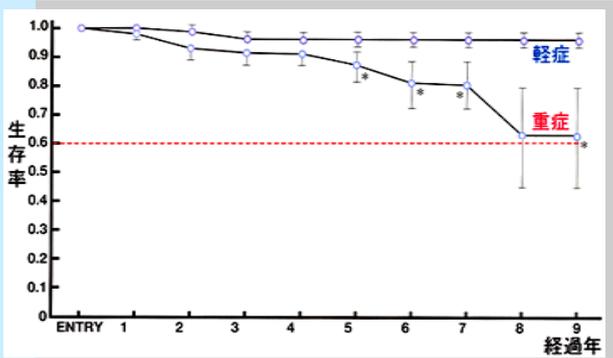
睡眠時無呼吸症候群患者の睡眠パターン



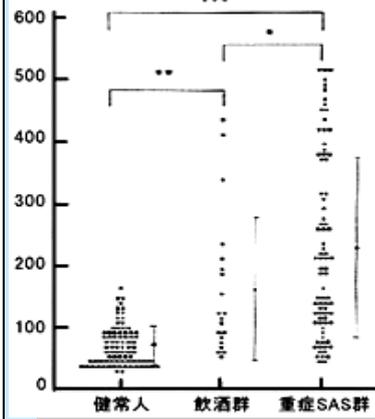
無呼吸状態が起こりやすいのは、**深い眠りの時間帯**(ノンレム睡眠)です。この時間帯に無呼吸が起こると、睡眠は浅くなり(レム睡眠)、深い睡眠をとることができません。深い眠りがないと、脳が休めず起きてもすっきりしません。呼吸停止が繰り返されるので、血圧が上がり血も固まりやすくなります。高血圧や心不全の発生要因となります。

放っておくとどうなる？

※重症なSASの方は合併症(高血圧・心不全など)のために、約4割の方が9年後に亡くなっているというデータがあります。



ハンドル操作ミス回数



SASに特有の昼間の眠気は、居眠り運転や労働災害などにつながります。重症の方はハンドル操作ミスが多く、複数回事故を繰り返すという報告もあります。幸いSASによる眠気はしっかり治療することでコントロールできます。

検査

脳波や心電図、胸部・腹部のうごき、鼻からの気流、動脈血中の酸素の量を連続して計測し、その結果をトータルに医師が判断します。家で行う簡易検査と、病院に1泊する終夜ポリグラフィーがあります。終夜ポリグラフィーは、一晩の入院が必要ですが、昼間の仕事を休まず検査できる(夜入院して翌朝退院)医療機関がほとんどです。入院検査はほとんどが個室で行われます。検査の流れと期間・費用などについてあらかじめ電話で確認しておくとい良いでしょう。



一晩寝れば状態がわかる！

改善のために

専門外来受診(いびき外来・SAS外来)

医療機関検索は、<http://www.sleep.or.jp>

※耳鼻科・内科でも診療できることがあります。電話で診療可能かを確認してください。

CPAP

(シーパップ)
鼻から専用のマスクを介して空気を送り気道を広げます。



マウスピース

寝ている間は下あごを前に移動させ、喉を広げます。主にいびき症の方や軽症の無呼吸症候群の方に有効です。



外科療法

扁桃や口蓋垂(のどちんこ)が大きいことが原因の場合、それをとることで改善させます。

飲酒の制限

お酒は無呼吸発生の原因になります。お酒を飲むと気道の筋力が低下します。いびきをかくのは、気道や口蓋垂(のどちんこ)がきちんと支えられていないため震えているのです。お酒は睡眠のバランスを崩し、早く目が覚めたり、夜中に起きてしまったりします。

生活習慣改善

SASの治療の第一歩は生活習慣を見直すことから始まります。肥満の方は減量することで、無呼吸が軽減する場合があります。また、高血圧のお薬を減量できた方もいます。適切な検査により適切な治療を行うことが大切です。

禁煙

タバコは上気道炎症を起こさせたり、上気道の筋力を低下させ無呼吸を悪化させます。まずは禁煙を。