

今月のテーマ 「睡眠時無呼吸症候群 (SAS)」

「睡眠」を妨げる要因の一つとして注目されている病気に、睡眠時無呼吸症候群があります。大事な時間であっても強い眠気に襲われたり、居眠りをしてしまったり、仕事や勉強への意欲が低下して、周囲から「だらしない人間」としてとらわれがちです。無呼吸が続くことで体に負担がかかり生活習慣病になることや、記憶に新しい新幹線のオーバーラン事件に代表される、昼間の眠気による事故(交通事故、労災事故)に関係するため、社会的にも問題となるのです。

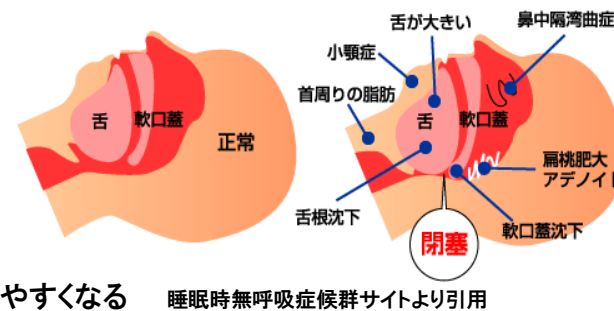


睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:SAS)とは・・・

睡眠中に 10 秒以上の呼吸が停止、つまり無呼吸が5回以上繰り返される病気です。無呼吸が1時間に5回以上または7時間の睡眠中に 30 回以上ある方は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

睡眠時無呼吸症候群を発症するおもな原因とは・・・

- ・太っていてアゴや首に脂肪がついている
- ・アデノイドなどの病気により扁桃腺が肥大している
- ・花粉症やアレルギーなどで鼻が詰まりやすい
- ・アゴが小さい
- ・アルコールの摂取により筋肉がゆるんでのどがふさがりやすくなる



太った人に多い病気と思われがちですが、日本人など東アジア系の人間ではやせていてもアゴが小さいなどの顔の特徴から、睡眠時無呼吸症候群にかかる人が多くみられます。太っていないからと関係ないと判断するのは禁物です。

さらに狭心症など虚血性心疾患や心不全、肺の病気などにかかっていると、睡眠時無呼吸症候群を悪化させるといわれています。

睡眠時無呼吸症候群に見られる症状とは・・・

じゅうぶんに眠れないことが原因となってさまざまな症状が現れるようになります。次のような症状に心当たりありませんか？



眠っているとき・・・

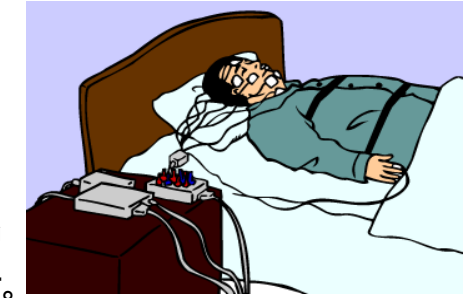
- いびきをかく
- 息が止まる
- 呼吸が乱れる
- 息が苦しくて目が覚める
- なんども目を覚ましトイレに行く

日中起きているとき・・・

- しばしば居眠りをする
- 記憶力や集中力が低下する
- 性欲がなくなる
- 性格が変化する
- 体を動かす時に息切れする

検査

寝ているときにどのような睡眠状態なのか、呼吸の状態はどのようになっているかを睡眠時に検査しなくてはなりません。これには睡眠ポリグラフという検査を用います。基本的には1泊入院検査になります。



睡眠状態を見るために脳波、筋電図、眼球運動などを、呼吸状態を見るために、お腹と胸にバンドを巻いて動きを見ます。血液中の酸素の濃度をパルスオキシメータと呼ばれるセンサーを付けてベッドに入ってもらいます。センサー類がじゃまに感じるかもしれませんが、決して痛みを伴うものではありませんので安心してリラックスして検査を受けてください。

結果は医師や専門の臨床検査技師によって解析され、診断結果をお伝えします。当院でも検査することができます。外来へ連絡してください。

治療法

内科的治療(CPAP療法)

鼻マスクを装着して、鼻から気道に空気を送り込む療法です。送り込まれた空気が塞がってしまう気道を支える添え木の役割をするわけです。

このCPAP装置は夜間寝ているときのみ使用します。ご自宅で睡眠中にお使いいただけます。



歯科装具

下顎を突き出すように上顎と固定したマウスピースです。専門の歯科医師にオーダーメイドで作製してもらいます。



睡眠時無呼吸症候群サイトより引用

耳鼻咽喉科的手術

扁桃や口蓋垂(のどちんこ)が大きいなどの原因の場合は外科摘出をすることで改善されることがあります。

生活習慣の改善・・・自分の生活を見直すのも治療の一環です！



☆減量☆

肥満している方は減量を試みましょう。減量を行うことで、無呼吸状態が改善することがあります。



☆飲酒の制限☆

アルコールは気道の筋力を低下させます。ますます無呼吸を悪化させることとなりますので、就寝前の飲酒はやめましょう。



☆禁煙☆

血液中の酸素の濃度を低下させたり、喉や気道の炎症を引き起こすことがあります。禁煙をお勧めします。

☆睡眠薬の服用☆

睡眠薬のなか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。

健康の方と比べて睡眠時無呼吸症候群の方は以下の疾患になりやすいとの報告があります。

高血圧	冠動脈疾患	脳卒中	糖尿病
約2倍	約3倍	約4倍	約1.5倍