



漫然運転や居眠り運転の原因として、近年注目を集めているのが「睡眠時無呼吸症候群」と呼ばれる病気です。今回は睡眠時無呼吸症候群についてお知らせします。



睡眠時無呼吸症候群とは…

SAS「Sleep Apnea Syndrome」と呼ばれ=SAS（サス）と表現されます。睡眠中に呼吸がとまった状態（無呼吸）が断続的に繰り返される病気です。その結果十分に睡眠がとれず、日中に強い眠気を感じたり居眠りがちになったりする集中力や活力に欠ける状態となります。



チェックしてみましょう！

☆以下の8つの状況での眠気を0～3点の4段階で評価してください

- ①座って読書をしているとき
- ②テレビを見ているとき
- ③他の人もいる公共の場所で動かないで座っているとき（会議に出席したり、映画館にいるときなど）
- ④乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき
- ⑤状況が許す場合で、午後に横になって休憩するとき
- ⑥座って人と話しているとき
- ⑦昼食後（アルコールを飲まず）、静かに座っているとき
- ⑧車を運転中に渋滞や信号で2～3分停止しているとき

0点：決して眠くならない
 1点：ときに眠くなる
 2点：しばしば眠くなる
 3点：眠くなることが多い

SASの症状とは…

- 大きないびき
 - 睡眠中に呼吸が苦しそう、息が止まっていると指摘される
 - 息が苦しくて目が覚める
 - 朝起きたときに頭痛・頭重感がある
 - 昼間に強い眠気を感じる
 - 集中力の低下
- *必ずしも眠気を感じることがないこともあるので注意



SASはなぜ危険？

- ①睡眠中の呼吸停止によって体の中の酸素が減少
- ②酸素不足を補うために、心拍数の上昇！
- ③身体に負担がかかり、休息をとることができない



昼間の強い眠気・居眠り・疲労感など
 身体症状の出現

エプワース眠気尺度（ESS）

ESSスコア	結果
5点以下	特に問題なし
6～10点	日中に強い眠気を感じたことがある場合は要注意
11点以上	SASの可能性ががあります

合計点数が11点以上の方は病的な眠気があると考えられ、その原因の一つとしてSASの可能性ががあります。ただし、10点以下でも家族から睡眠中の呼吸停止や大きないびきを指摘されたり、日中の強い眠気を感じたことがある人はSASの可能性ががあります。SASの可能性ががある方は専門医を受診し、治療を受けましょう。



出典
 自動車運送事業者における睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル～SAS対策の必要性と活用
 「睡眠時無呼吸症候群」に注意しましょう国土交通省自動車交通局
 株式会社ドクタートラスト産業保健部：睡眠時無呼吸症候群

SASの治療法

◆内科的治療
 肥満の人で、無呼吸の程度が軽い場合は減量が必要です。無呼吸の回数が多い（20回/時以上）人は同時に呼吸療法（CPAP）が必要です。



◆在宅持続陽圧呼吸法
 CPAP（シーパップ）療法と呼ばれます。CPAPとは鼻に装着したマスクから空気を送りこむことによって、ある一定の圧力を気道にかける方法です。有効性・安全性が高く、現在最も普及しています



◆口腔内装具
 軽症の方やCPAPの不応の方を対象となります。マウスピースで下あごを一定の距離、前に移動させ、舌の後ろのスペースを広げます。