



睡眠時無呼吸症候群 S A S

英語病名 **S**leep (睡眠) **A**pnea (無呼吸) **S**ndrome (症候群) の頭文字をとってSAS(サス)とも呼ばれる睡眠時無呼吸症候群。代表的な症状は、睡眠中の大きないびきや、くり返し息のとまる現象(無呼吸)です。寝ている間のことなので、本人は気づきません。もしも以下の症状に心当たりがあれば、あなたはSASの可能性がります。

- 睡眠中の「大きないびき」や「くり返す無呼吸」に加えて、
 - (1)他の人と比べて、昼間の眠気が強い
 - (2)何時間寝ても、熟睡感がなく寝不足
 - (3)朝、目が覚めた時、頭が重い／頭が痛い
 - (4)夜中に2回以上トイレに行く
 - (5)寝相が悪い
 - (6)眠気のため仕事などに支障が出る(大事な会議中や車の運転中でも眠い)
 - (7)居眠り運転のため、事故を起こしたり、起こしかけたことがある
 - (8)体重、体型について(ア)(イ)のいずれかがあてはまる
 - (ア)メタボ体型である。特に中高年世代で二重あご、猪首である。
 - (イ)肥満体というほどではないが、あごの作りが小さく、のど周辺の骨格がほっそりしている。また20歳頃と比べて体重が何キロも増えている。

SASの特徴と診断

■ 昼間眠いのはなぜ？

いびきや無呼吸は、寝ている時に鼻やのどの空気の通り道(気道といいます)が狭くなったり、ふさがるために起こります。

息がとまると、人間のからだは無意識にほんの一瞬目を覚めます。目覚めることで、瞬間的に気道がひろがり、呼吸が再開します。窒息しなくてすみました。さあまた眠りにつきましょう…、ところが眠りに入ると、また息がとまります。



これが一晩中くり返されるのがSASの特徴です。窒息死はしないものの、1晩に何十回、何百回も「一瞬の目覚め」が発生し熟睡できません。何時間床についても、昼間眠いのはそのためです。

■ SASの検査

「自分はSASかもしれない」、そう思える方は、ぜひ医療機関を受診しましょう。自宅でできる簡単な検査の結果、精密検査が必要と判定されたら、病院に1泊入院して、睡眠中の呼吸状態や眠りの深さを調べます。終夜睡眠検査(睡眠ポリグラフィー)という名の精密検査です(図1)。この10年間に新潟県内で1万人以上が終夜睡眠検査を受け、数千人がご自分に適した治療を始めています。

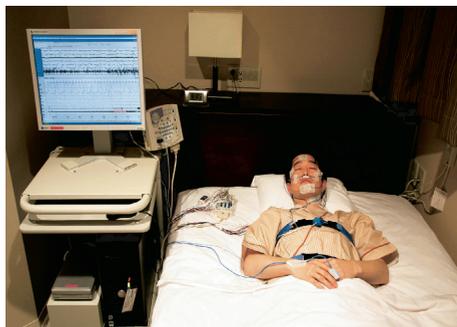


図1. 終夜睡眠検査(睡眠ポリグラフィー)



SASの合併症

SASの問題は眠気だけではありません。心臓・血管系の病気を合併しやすくなります。特に重症者が治療をしないと、狭心症や心筋梗塞、脳卒中の発生率が高まります。いずれも命に関わる病気です。睡眠中の無呼吸によって、からだがり返し低酸素状態になるためと考えられます。

薬の効きづらい高血圧が、SASと関連していることもわかってきました。血圧の適切なコントロールのためにも、SASに注意を払いましょう。

代表的なSASの治療法

(1)シーパップ(CPAP)治療

CPAPという装置を自宅で用いる治療です。最も力強い効果があり、中等症、重症のSASの人に適しています。枕元に置いたCPAP装置から送り出された空気が、ホース、鼻マスクを通過してのどに到達し、風圧で気道を開きます。

(図2,3) 命に関わる心臓・血管系の合併症を予防し、昼間の眠気を解消します。新潟県内で数千人の方がCPAP治療を継続中です。



図2. CPAP装着図

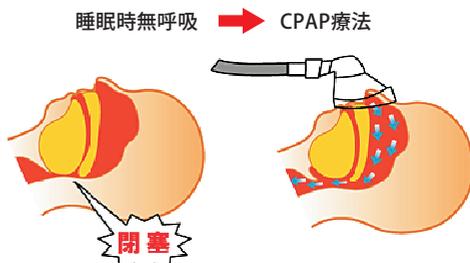


図3. CPAPの効果

(2) マウスピース治療

寝る時にくわえるマウスピースが、下あごを前に押し出し、のどの気道を広げます。手軽ですがCPAPよりも力が弱く、軽症の人に適しています。(図4)

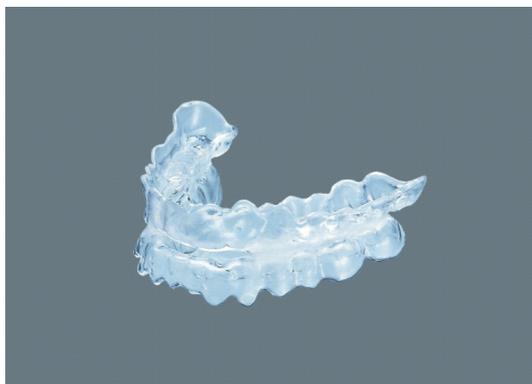


図4. マウスピースの例

(3) 食生活や運動習慣の見直し

SASの予防や改善には、体重のコントロールが最も重要です。適切な食事、適切な運動を心がけましょう。メタボリック症候群、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、それに肥満、そういった生活習慣病に対する心構えは、SASにも大いに役立ちます。



(国立病院機構西新潟中央病院 睡眠医療センター 大平 徹郎)