

閉塞型SASがもたらすリスク

急性期のリスク

- 起床時の頭痛
- 頭重・倦怠感
- 集中力・記憶力の低下
- 日中の眠気
- 交通事故
- 生産性の低下
- 作業ミスによる労働災害



慢性期のリスク

- 高血圧
- 糖尿病
- 心不全
- 心血管障害
- 夜間突然死
- 脳梗塞
- 認知障害
- 発育障害



閉塞型SASがもたらすリスク
 気道が小さがることで起こる「閉塞型SAS」を放置すると、さまざまな合併症を引き起こす原因となる。たとえば、SAS患者における高血圧は、健康人の1.37倍、夜間心臓突然死は健康人の2.61倍、

無呼吸

Topics

自分では気づきにくい睡眠時無呼吸症候群(SAS)

大きなイビキをかいていたと思ったら、急に10秒以上呼吸が止まる…。そんな症状がある人は、睡眠時無呼吸症候群(SAS)を患っている可能性がある。放置すると大きな病気や事故につながる危険性があるため、イビキに覚えのある人は病院で検査をしてみよう。



SAS=Sleep Apnea Syndrome : サス

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠中に呼吸が止まることで、日常生活にさまざまな障害を引き起こす病気のことを睡眠時無呼吸症候群(以下、SAS)と呼ぶ。そのサインの一つとなっているのが、寝ているときのイビキ。イビキとは、睡眠中に空気の通り道(気管)が狭くなることで生じる音のことだが、この状態が酷くなると完全に無呼吸の状態に陥ってしまう。

なぜ気道が狭くなるの?

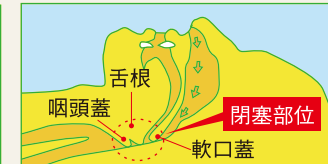
- 加齢による筋力の低下
- 肥満によって舌が重くなる
- アゴが後退している
- 扁桃腺肥大がある
- 軟口蓋(口腔の奥の部分)が長い など

健康人の気道



▲睡眠中は重力により軟口蓋や舌根、咽頭蓋が下がるため、気道が狭くなる。

SAS患者の気道閉塞



▲鼻や喉に何らかの異常があると慢性的に気道が狭くなり、時に気道が完全にふさがり呼吸ができなくなる。

こんな症状が出たら要注意!

もし、急に大きなイビキが止まり、無呼吸の状態が10秒から20秒以上続くようならSASの危険性が大きいと言える。その後、あえぐような激しい呼吸や大きなイビキで呼吸が再開するも特徴。このような症状を家族に指摘されたら、すぐに病院で検査を受けるようにしよう。SASを放置しておく、日中の眠気に襲われた

眠気状況のチェックリスト

以下の8つの質問に対して当てはまる数字に○を付けてみよう。

- 眠ってしまうことはない=0
 - 時に眠ってしまう=1
 - しばしば眠ってしまう=2
 - ほとんど眠ってしまう=3
1. 座って何か(新聞、本など)を読んでいるとき
 2. 座ってテレビを見ているとき
 3. 会議や映画館などで静かに座っているとき
 4. 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき
 5. 午後、横になって休憩をとっているとき
 6. 座って人と話をしているとき
 7. 昼食後(飲酒なし)、静かに座っているとき
 8. 座って手紙や書類を書いているとき
- ※ 13点以上の人は要注意。点数が高くなるほどSASの疑いが強い。

フィリップ・スレスピロニクス合同会社[SASガイドブック]

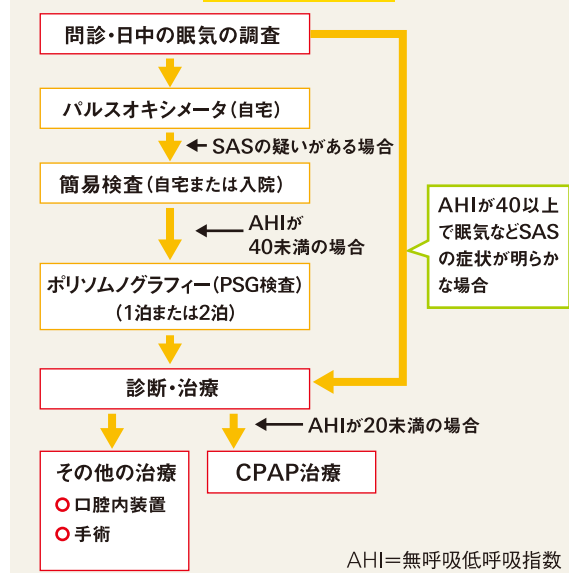


▲CPAPを装着。装置の作動音は静かだ。



▲自宅での検査装置(パルスオキシメータ)。

検査の流れ



AHI=無呼吸低呼吸指数

CPAPによる治療で無呼吸症状を改善

閉塞型SASの場合に多く用いられる治療法がCPAP(シーパップ)と呼ばれるもの。睡眠時に装置を取り付けることで、マスクを通して空気を気道へ送り、常に圧力をかけて空気の通り道を確保する。CPAP療法を適切に行うことで、睡眠中の無呼吸やイビキが減少し、熟睡できる時間を増やすことができる。

さらに、夜間のトイレの回数を減らすなどの効果も期待できるようだ。『碩心館病院』でもCPAPを導入し、症状の経過を定期的にチェックしながらSAS治療にあたっている。CPAP療法は、検査で一定の基準を満たせば健康保険が適用される。30代から40代の人の場合、月々5000円程度の負担でCPAPを利用することが可能だ。治療を続けることが生活習慣を見直すことで、症状が改善するケースもある。自分の睡眠に不安を感じている人は早めに医師に相談し、健康的な毎日を取り戻してほしい。

日本医療機能評価機構認定病院 ★詳細はP37
医療法人 雙立会 碩心館病院
 小松島市江田町字大江田44-1 ☎0884-32-3555
 ④40台 ⑤http://www.sekishinkan.or.jp/

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	×	×
14:00~17:30	○	○	○	○	×	×	×

※祝日は休診