

健康 アドバイス

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群は夜間睡眠中に呼吸が停止睡眠中に呼吸が止まり、あるいは浅く、弱くなり、それによってさまざまな日常生活に障害を引き起こす疾患です。睡眠中のおおきないびきと呼吸停止、昼間の眠気がその特徴的な症状です。しかし、非常に重症な睡眠時無呼吸症候群の方であっても、あまり自覚症状がないこともあります。

肥満や喉頭、咽頭の形態、下顎発育不全(小顎症)、過労、飲酒などがその原因となります。また、心疾患、脳血管障害なども睡眠時無呼吸症候群の原因となります。

睡眠中の呼吸停止時の低酸素血症、睡眠障害が様々な影響を体を与え、いろいろな疾患や“いねむり”に伴う事故の原因となっています。また、睡眠中に呼吸が止まる回数が多く、その

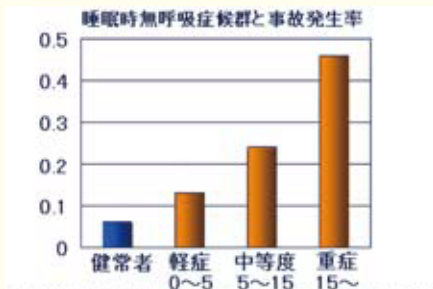
睡眠時無呼吸症候群の症状

- いびき
- 寝汗、寝相が悪い
- 熟睡感の欠如、悪夢、中途覚醒
- 夜間に何度もトイレに起きる
- のどの渇き
- 日中の強い眠気
- 倦怠感・頭重感、頭痛
- 集中力・記憶力の低下、抑うつなど

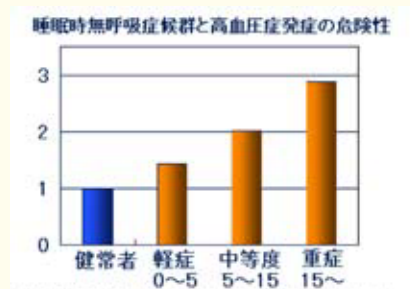


扁桃肥大、肥満、飲酒などがあると舌の根元がのどに落ち込み(舌根沈下)、空気の流れる道(気道)が閉塞し、呼吸が止まる。これを繰り返すとことで睡眠の質が落ち、さまざまな影響を与える

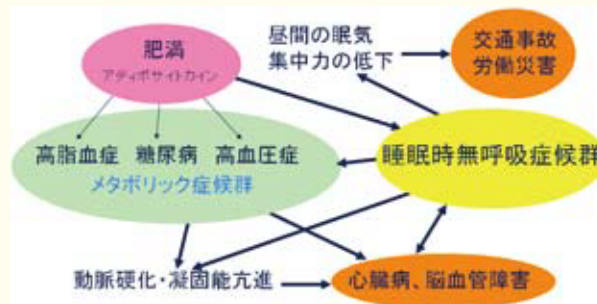
時間が長いほど、事故の危険性やさまざまな疾患にかかる可能性が高くなります。



睡眠時無呼吸症候群が重症なほど事故を起こす可能性が高くなる
数字は AHI(一時間あたりの無呼吸・低呼吸回数)



睡眠時無呼吸症候群が重症なほど高血圧症を発症しやすい
数字は AHI(一時間あたりの無呼吸・低呼吸回数)



睡眠時無呼吸症候群の診断のための検査

外来で問診し、睡眠時無呼吸が疑われる場合は、簡単な検査機をお持ち帰りいただいて、ご自宅で睡眠中の呼吸の状態を記録して、調べます。

スクリーニング検査

就寝時に手首に機械を装着し、指にセンサーを取り付けて一晩の酸素飽和度を記録します。痛みもなく簡便に行える検査ですので、ご自宅での検査が可能です。

この検査で睡眠時無呼吸症候群（SAS）が疑われた場合は、より精密な検査を行います。



簡易検査

口と鼻に呼吸センサーを、指に体内の酸素濃度を調べるセンサーを取り付けて検査を行います。

ご自宅で検査をして頂き、結果を後日医療機関で解析することも可能な検査です。

さらに詳しく調べるために、より精密な検査を行う場合もあります。



PSG検査（終夜ポリソムノグラフィー）

睡眠中の呼吸状態に加え、脳波、眼球運動、いびきなどをモニターします。睡眠時無呼吸症候群を診断、確定するための検査です。



睡眠時無呼吸症候群の治療

生活療法

● 減量

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは肥えていることが多く、減量することで、症状が改善することがあります。健康のためにその後もその体重を維持することが大切です。

● 睡眠中の体位

仰向け寝では重力により舌根が沈下しやすいため、気道が閉塞気味になります。従って横向きに寝るように、背枕や、枕の高さを替えることでよくなる場合もあります。

健康アドバイス

● 節酒・禁酒

アルコールは舌根沈下をおこしたり、気道の筋肉を脱力させるため、よくありません。就寝前の少なくとも4時間前は飲酒を避けることが必要です。

● 禁 煙

喫煙は、血中の酸素を低下させ、咽喉頭部の炎症をおこし、睡眠中の無呼吸に悪い影響を与えることが知られています。また、ガンや脳梗塞、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患の危険因子であることから、健康のためにも禁煙をおすすめします。

● 精神安定剤の服用の制限

精神安定剤の中にも気道の筋肉を脱力させ、無呼吸を助長させるものがあります。しかし、急に服用を中止することによって、その反動が出現することがありますので、服用を控える場合は、主治医にご相談ください。

機器の使用による治療

マウスピース

いびきの程度が中以下に適していると言われていますが、重症の場合でもかなりの効果がみられるのが、このマウスピース



を装着する方法です。咽頭部が広がり、息の通りがよくなるように、下あごを数ミリ前に突き出してかみ合わせるように作ります。通常は前歯が下の歯よりも前に出っていますが、マウスピースをすることで、上下同じに並ぶか、下の歯がやや前に出るようにします。下あごが前に移動するので、咽頭が広がります。

自分専用になりますので、歯科医院で歯型をとることになります。眠るときにマウスピースを装着するだけです。手軽ですが、保険適用外なため、費用がかかってしまいます。また、口を閉じて眠るようにするために、鼻が詰まっ

ている場合は、鼻の通りをよくしてからでなければいけません。鼻の病気がある場合、そちらの治療も行いましょう。

鼻CPAP療法（経鼻的持続陽圧呼吸療法）

専用の鼻マスクを装着し、そこにポータブルのコンプレッサーを使用して空気を送り込み、圧力をかけて気道の閉塞を防ぐことで、睡眠時の無呼吸発作を防ぎます。特に中等症以上の閉塞性睡眠時無呼吸症候群で症状のある方はこの鼻CPAP療法が有効です



鼻CPAP療法とは下図右のように専用のマスクを鼻に装着し、気道内に陽圧をかけて気道の閉塞を防ぐことにより無呼吸を治療します。

しかし、鼻CPAPの圧力を必要以上にあげると息苦しさ、喉の渇き、喉の痛み、寝苦しいなど装着による不快感が強くなることもあり、患者さんの睡眠状態を診ながら必要最低限の圧力を決定する必要があります。このため鼻CPAP機器にはその作動状態や睡眠時無呼吸の状況の簡単な解析が出来るようになっており、病状の経過を観ながら、機械の調節を行っていきます。

