

睡眠時無呼吸症候群について

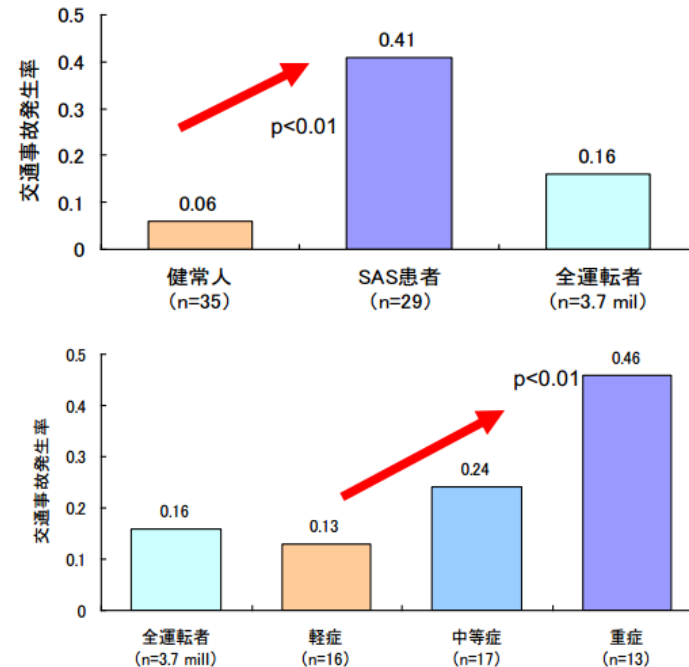
睡眠時無呼吸症候群とは・・・？

Sleep Apnea Syndrome = SAS(サス)と表現されます。

日本の潜在患者は、日本の人口の約2%にあたる、約256万人といわれています。また、中等症以上の睡眠時無呼吸症候群(SAS)で治療が必要な患者は、約64万人と考えられています。しかし、実際に治療をされているのは約15万人です。

米国バージニア州の調査では、29名のSAS患者と35名の健常人、5年間の交通事故発生率を比較した結果、SAS患者の事故発生率は、健常人の約7倍と高くなりました。またこれは同州370万人の全運転者と比較すると、SAS患者の事故率は2.6倍高くまた、重症度が増すにつれ発生率が高くなる傾向がありました。

Findley L, et al: Automobile accidents involving patients with obstructive sleep apnea. Am Rev Respir Dis, 1988
Driving simulator performance in patients with sleep apnea. Am Rev Respir Dis, 1988



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。
合計点数で次のスライドの結果を確認しましょう。



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

- ①座って読書をしている時
- ②テレビを見ている時
- ③会議，劇場などで積極的に発言などをせず座っている時
- ④乗客として1時間続けて自動車に乗っている時
- ⑤状況が許す場合で、午後に横になって休息する時
- ⑥座って人と話している時
- ⑦昼食後（アルコールを飲まず）、静かに座っている時
- ⑧車を運転中、渋滞や信号で2～3分停止している時

エプワース眠気尺度 (ESS: Epworth sleepiness scale)

ESSスコア	結果
5点以下	特に問題なし
6～10点	日中、強い眠気を感じたことがある場合は要注意。
11点以上	SASの可能性あり。治療を要するレベル。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の定義

睡眠中に呼吸が10秒間以上止まること(無呼吸)が繰り返して起き、**無呼吸が1時間に5回以上、または約7時間の睡眠中に30回以上**ある状態。
5～15回を軽症、15～30回を中等症、30回以上を重症と医学的に分類されます。

主な症状

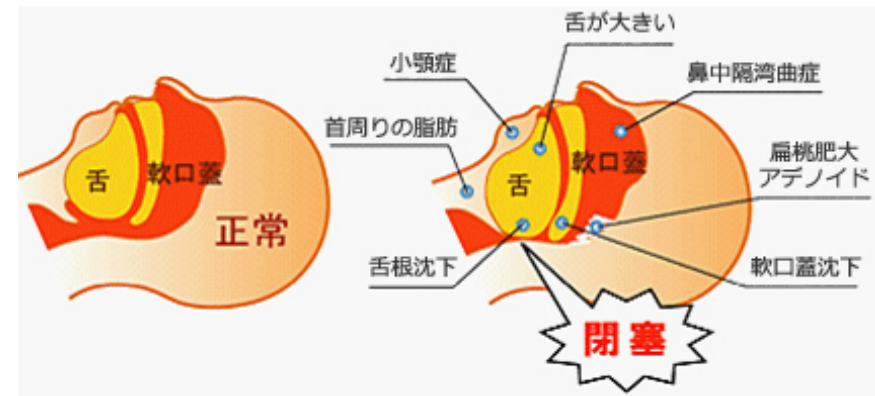
- 睡眠中に呼吸が止まり、再開する時に大きなイビキを伴う
- 日中の眠気
- 熟睡感がない
- 起床時に頭が痛い
- 集中力の低下
- 勃起障害
- 夜、何回もトイレに起きる



太っていないのにSAS？

SASは肥満の人に多いことは良く知られていますが、太っていない人でもSASになることがあります。
SASの発症には喉・顎まわりの形状や骨格、体型が関係しています。

- ・首周りの脂肪
- ・扁桃腺の肥大
- ・口蓋垂が長い
- ・舌や軟口蓋の肥大
- ・首が短くて太い
- ・下顎が小さく後退している



特に、日本人を含むアジア人は、もともと気道が狭く閉塞しやすい骨格を持っています。

SASはなぜ危険??

睡眠中の呼吸停止によって、
体の中の酸素が減少

体は酸素運搬能力を
上げるために、
「赤血球数(RBC)」
「ヘモグロビン(Hb)」
の値が増加！！

酸素不足を補うために、心拍数が上昇！

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、
集中力の低下、頭痛
など様々な身体症状の出現！！

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です。無呼吸の回数が多い人（20回/時以上）は、同時にCPAP治療などが必要となります。



◆ 在宅持続的陽圧呼吸療法

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。イラストのような装置をつけて睡眠します。



◆ 口腔内装具

軽症の方やCPAPが不適應の方(圧迫感などによって)が対象となります。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。



<睡眠時無呼吸症候群サイト>全国診療施設紹介

<http://www.sleep.or.jp/facility/index.html>