

●睡眠時無呼吸症検査

日中の強い眠気、夜間就寝中の大きないびきや呼吸の停止、起床時の頭痛など症状のある方は要注意です。

ご存知ですか？

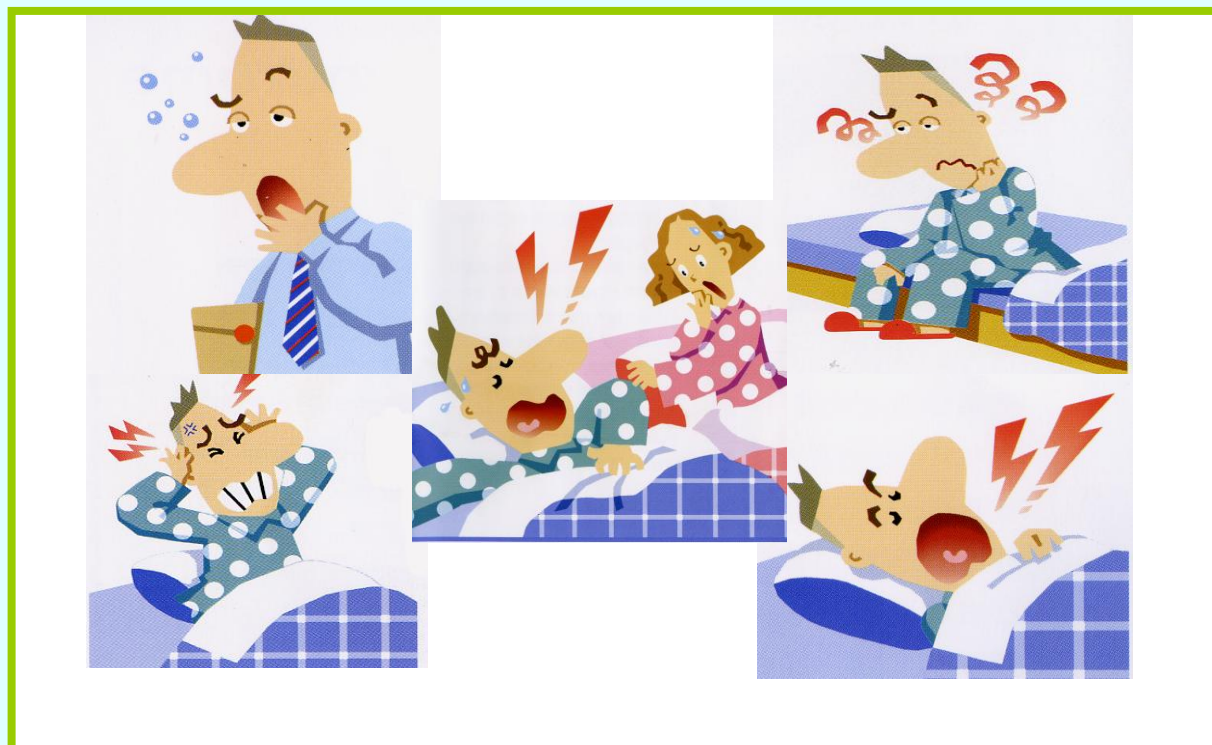
寝ている間に呼吸が止まる！

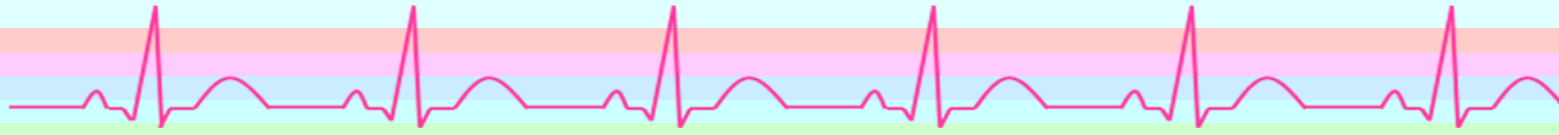
睡眠時無呼吸症候群

寝ている間に何度も呼吸が止まってしまう病気です。

定義：一晩（7時間）の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回以上おこるか、
睡眠1時間あたりの無呼吸数が5回以上の場合

？こんな症状はありませんか？





いびきや不眠、夜寝ている間に目がよく覚めたり、起床時の頭痛、
日中の眠気など。。。。

それに加えて高血圧の他、不整脈などの心臓の病気や脳卒中など合
併することも。。。。

そんな症状があるために

居眠り運転の交通事故や、仕事中の居眠り、仕事のミス
イライラして人格が変わったり、学業不振
また、不整脈などが原因で睡眠中の突然死の原因に
つながることもあるんです。。。

(睡眠時無呼吸症による心血管系の異常による死亡は毎年 3,800 件以上)

? 原因はなあーに?

主たる原因は**肥満**

多くの場合空気の通り道である気道が閉塞してしまうことおきます。

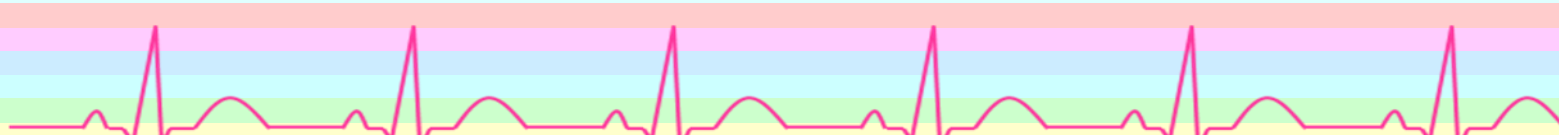
そのため、肥満体の人になりやすく、首が短くて太い人、
あごが小さい人多いです。

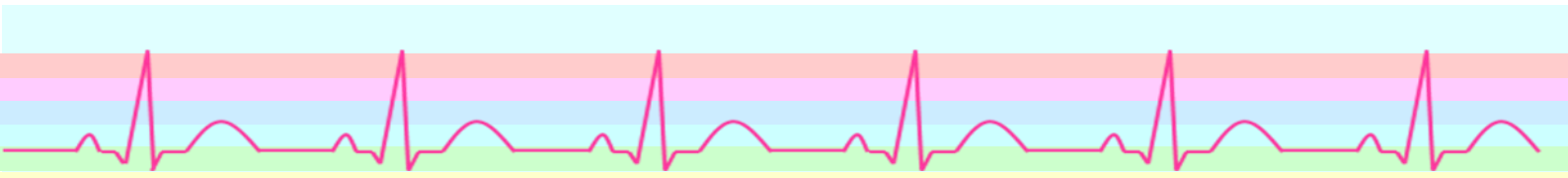
上向きで寝た時にノドの筋肉や舌が緩んでのどがふさがってしまうんです。

こわーい病気なんです

だから適切な検査と治療が必要なんです。

? どんな検査なの?





一般には外来で問診や簡単な検査をし、
睡眠ポリソムノグラフィ検査をします。

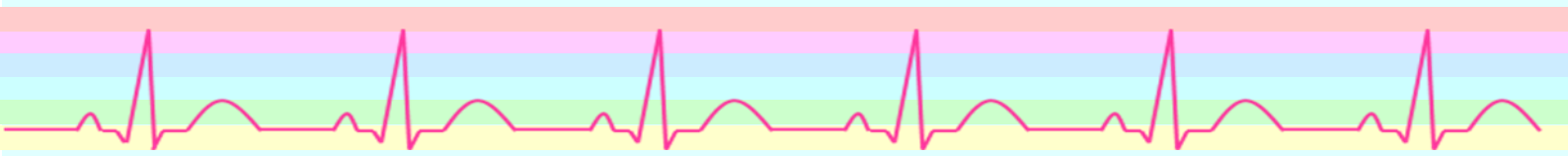
病院に一泊していただき寝ている間の脳波、呼吸の状態、
心電図、いびき、血液中の酸素胸や腹の動き、体位の変化などを測定します。

こうやって検査するんです



? 治るのかなあ ?

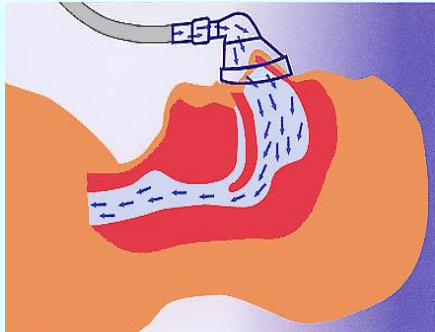
適切な治療を行うと日中の眠気やだるさなどの症状がなくなる
だけでなく合併症を予防したり改善したりできます。

- 症状の軽い方は生活習慣を改め、食事療法による体重減量
するだけでも良くなります。
 - 重症の方は CPAP 療法 や 外科的治療法 があります。
- 



? CPAP 療法とは？

- 寝ている間に鼻から空気を送り込み息が止まらないようにする方法。



? 外科的治療とは？

- 喉をふさぐ原因である部分を切除し空気を通りやすくする方法。

症状に合った適切な治療ほうを選択することがとっても重要にです。

それでは、あらためて、下記の眠気テストで日中の眠気を評価してみましよう。



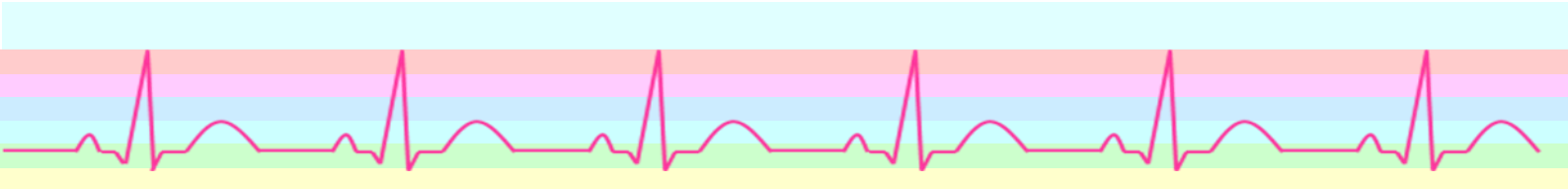
睡眠時無呼吸チェックリスト

- | |
|--|
| ① 毎晩、大きな激しいいびきをかきますか？ |
| ② 睡眠中に、「呼吸が苦しそうだ」あるいは「呼吸が止まっている」と指摘されてたことがありますか？ |
| ③ 朝起きたとき、疲れが残り頭がスッキリしないことがありますか？ |
| ④ 昼間、我慢できないほど眠くなることがありますか？ |
| ⑤ 肥満の傾向はありますか？ |

※ 上記の質問6つのうち①の項目に該当して、その他に1つでも該当したら専門医の受診が必要です。

このような症状は睡眠時無呼吸症候群（SAS : sleep apnea syndrome）が疑われ、睡眠中の呼吸障害は放っておくと高血圧・心臓循環障害・脳循環障害などに陥ってしまうと言われています。





睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは、睡眠中に継続的に無呼吸を繰り返し、一晚 (7 時間以上の睡眠) に 10 秒以上の無呼吸が 30 回以上、もしくは 1 時間に 5 回以上生じる病態を言います。このため患者様本人の自覚なしに呼吸停止により睡眠が妨げられてしまい、様々な病状や合併症を引き起こしてしまいます。

2003 年の JR 山陽新幹線の居眠り事故などに代表されるような、日中の眠気からくる労働事故の原因として社会問題化しています。

現在、日本では 2,000 万人の人がいびきをかいており、その 10% が睡眠時無呼吸といわれています。

SAS は「閉塞型」「中枢型」「混合型」に分類されますが、閉塞型睡眠時無呼吸は多くの合併症を併発し、最も重要です。閉塞型の主な原因は肥満による上気道の閉塞です。その症状の特徴は激しいおおきないびきです。しかし、いびきは睡眠中のことであり、本人はまったく気づきません。そのため発見には家族や同僚の協力が必要です。

SAS を診断する為に睡眠時無呼吸検査というものがありますので、自分の睡眠状況や眠気が気になる方は、お近くの睡眠外来受診をおすすめします。心当たりの方はぜひ受診してみてくださいはいかがですか？

