

最近、いねむいしませんか？



名古屋市立大学医学部附属東部医療センター 循環器内科

山下 純世



睡眠時無呼吸症候群

Sleep Apnea Syndrome (SAS)

お父さん
息、止まってない？



いびき 大きすぎ！



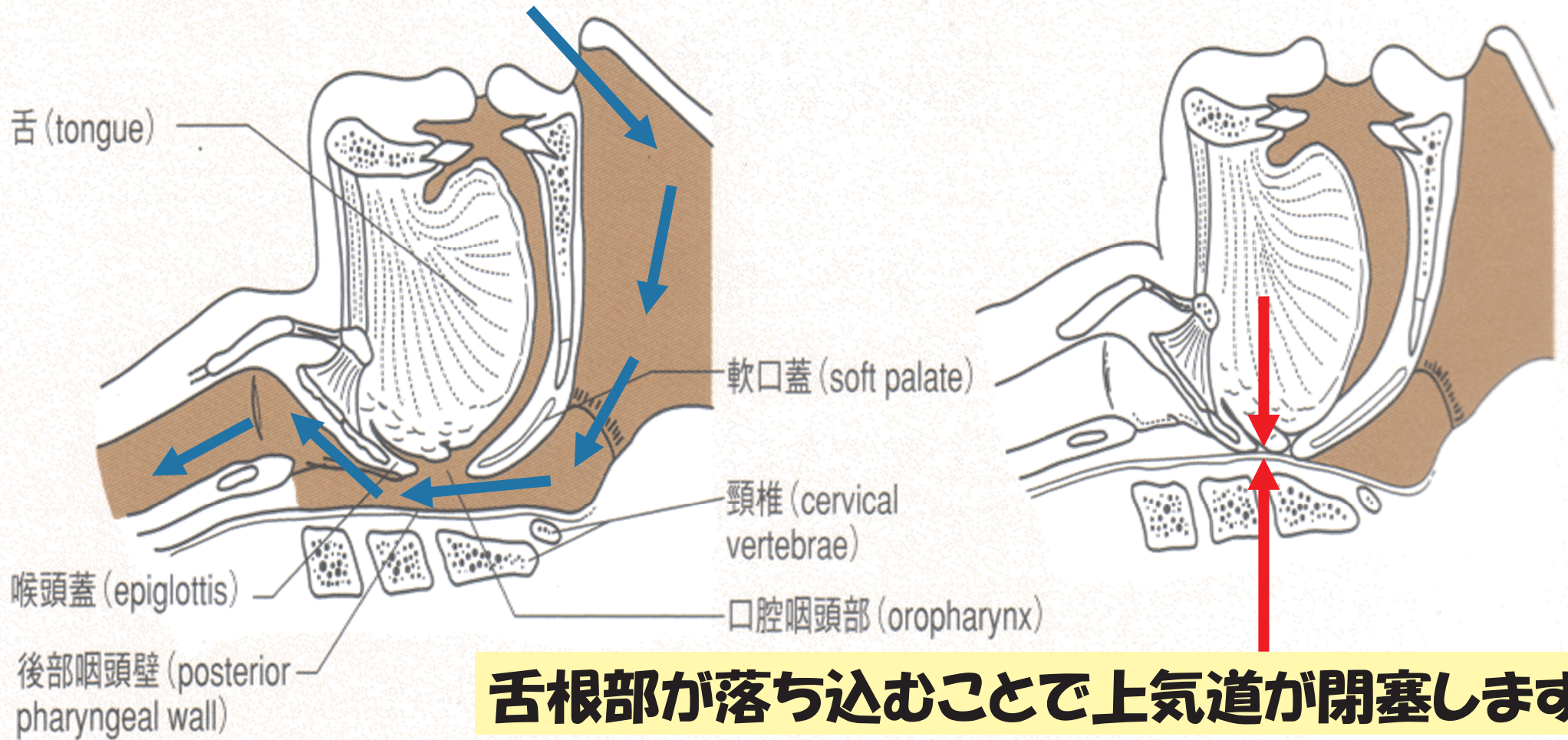
睡眠時無呼吸症候群って何？

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に、一時的に呼吸が止まったり（無呼吸）、浅くなったり（低呼吸）を繰り返す病気です。

眠りが浅く、睡眠の質が低下するため、日中に眠気を感じたり、起床時に頭が重く感じたりします。

また、高血圧の原因となることがあり、心筋梗塞や脳卒中、心不全といった循環器病を引き起こす危険性もあります。

どうして呼吸が止まるの？



どんな人がなりやすい？

睡眠時無呼吸の最大の危険因子は肥満です。
のど周りの脂肪が増えると、仰向けに寝た
ときに舌根部が後方に落ち込み、気道が
狭くなって、呼吸が止まります。



肥満がなくても、あごが小さく、
下あごが後ろに下がっている人は、
気道が狭くなりがちです。




生活習慣病と睡眠時無呼吸

高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、狭心症・心筋梗塞、脳卒中、心不全、心房細動を持つ方は、睡眠時無呼吸を高頻度に合併します。

特に、高血圧との合併は多くみられます。お薬を飲んででも血圧が下がりにくい場合や、夜間あるいは早朝の血圧が高い場合には、睡眠時無呼吸が潜んでいる可能性があります。

どんな症状が出るの？

Nighttime symptoms 

 Daytime symptoms

いびき



早朝の頭痛



呼吸停止



日中の眠気



窒息・あえぎ呼吸



集中力の低下



睡眠障害



イライラ



夜間頻尿



日常生活での傾眠



どうやって調べるの？

自宅で出来る簡易型検査と、入院して行う精密型検査があります。
1時間あたりの無呼吸・低呼吸の数(AHI)を評価します。

簡易型検査

気流センサー、上腹部ベルト
パルスオキシメータ



終夜睡眠ポリグラフ検査

気流センサー、胸腹部ベルト、
パルスオキシメータ、脳波、
眼電図、おとがい筋電図、
心電図、マイク、足の筋電図
など



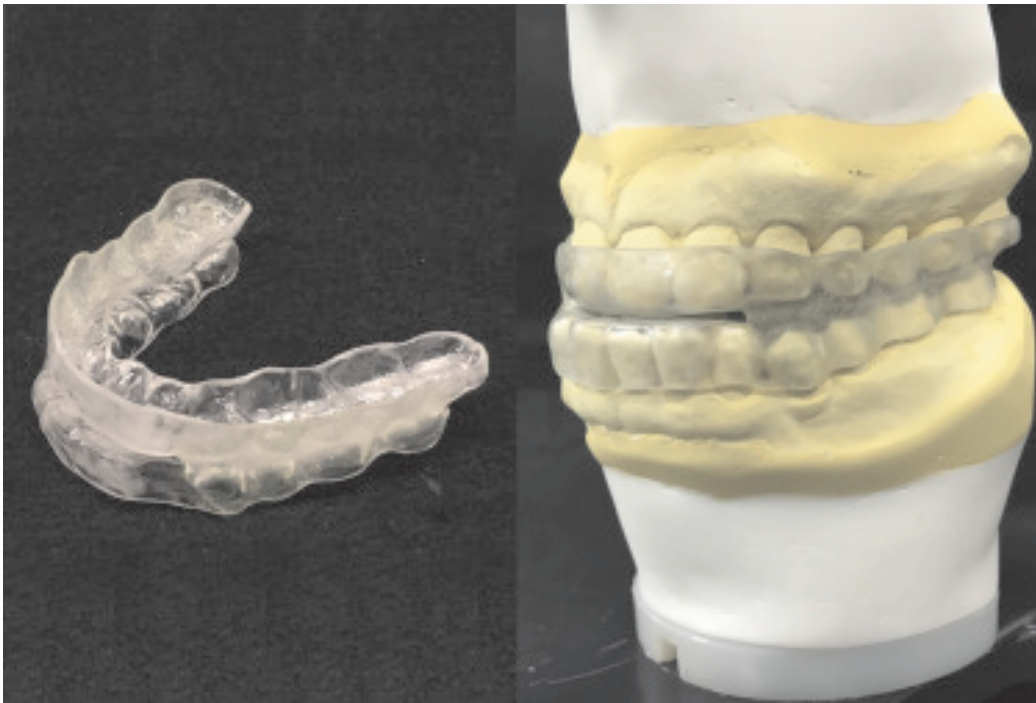
CPAP: continuous positive airway pressure



ぴったり密着する鼻マスクを着け、枕元に置いた器械からチューブをつなげて就寝します。マスクから持続的に空気を送ることにより、気道の閉塞を予防するもので、最も普及している治療法です。

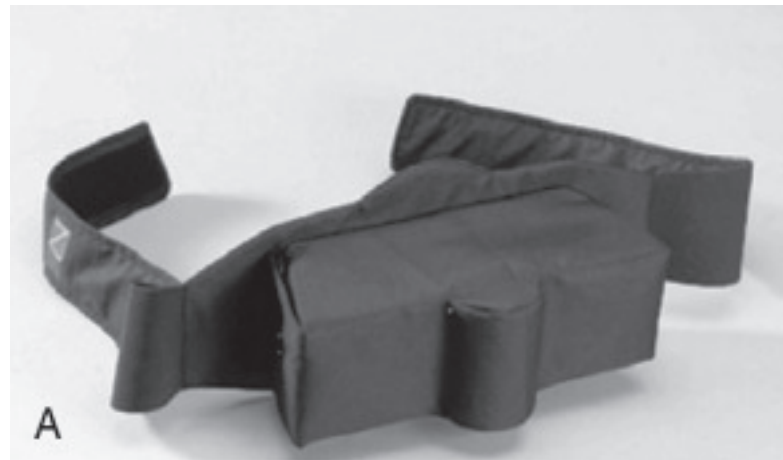
口腔内装置 (Oral Appliance)

CPAPの適応とならない軽症の場合などに用います。
厚さ2mmの透明なアクリル板で出来たマウスピースを毎晩
装着して就寝します。



生活習慣の修正

- 食事療法と運動療法で体重を減らします
- 禁煙しましょう
- 眠前の飲酒や睡眠導入剤をなるべく避けましょう
- 仰向けで寝ることを避け、できるだけ横向きで寝ます



いかがでしたか？

睡眠時無呼吸があるかも！？

と思われる方は、

かかりつけの先生にご相談ください。

よい眠いで、健やかな毎日を！

