

# 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！



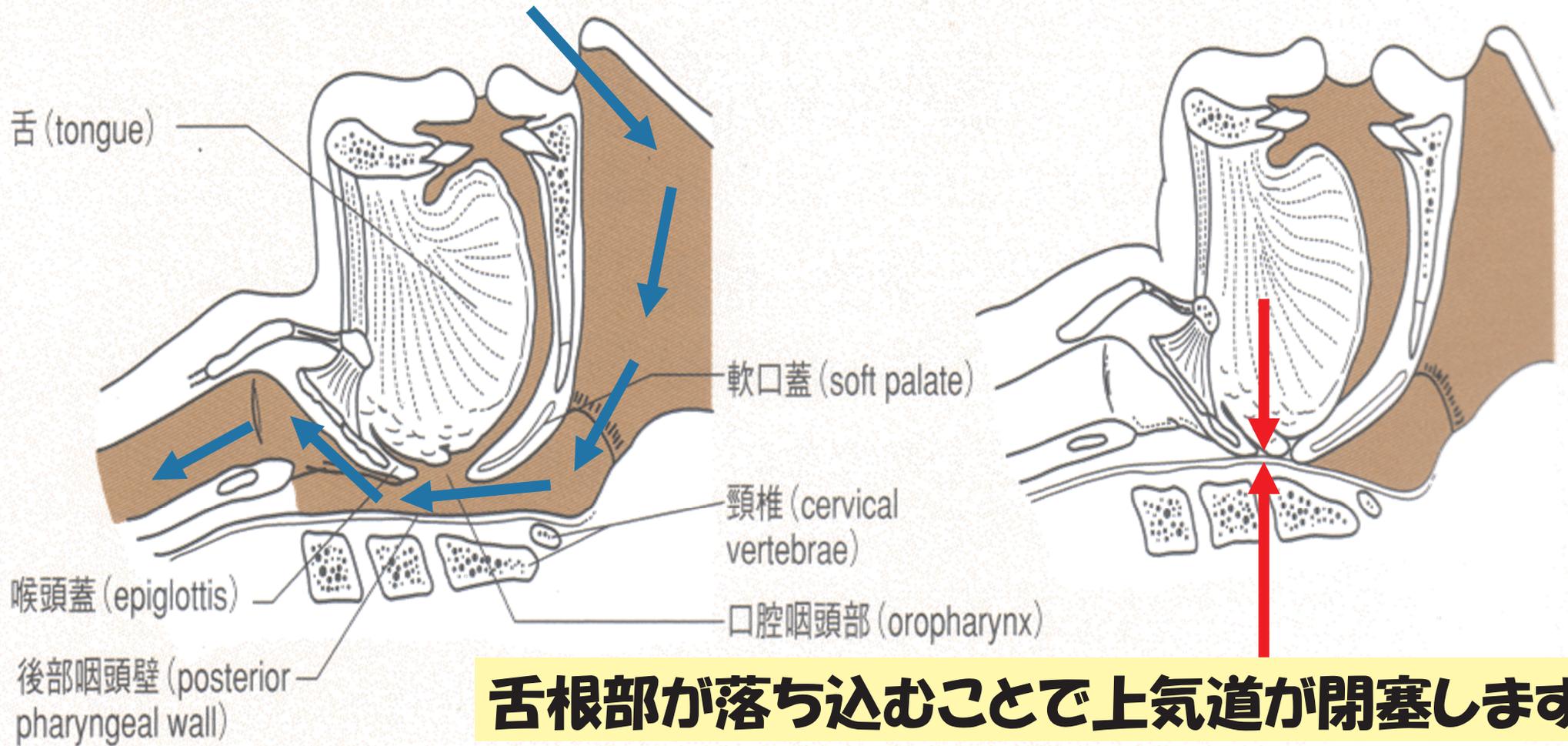
## 睡眠時無呼吸症候群って何？

**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



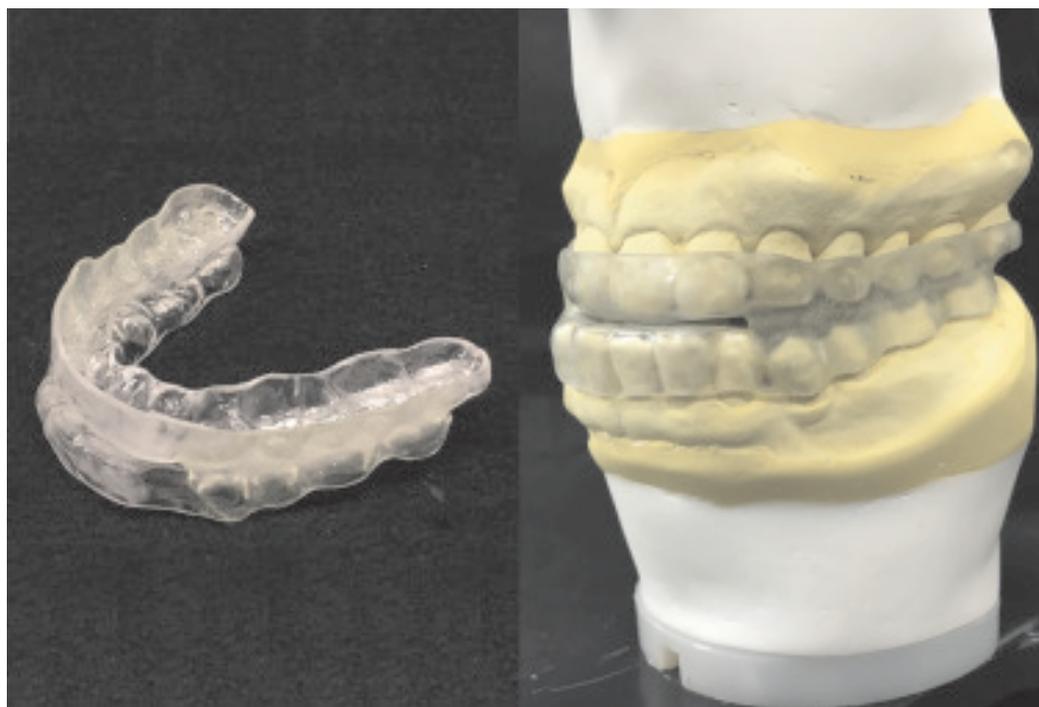
# CPAP: continuous positive airway pressure



**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。**

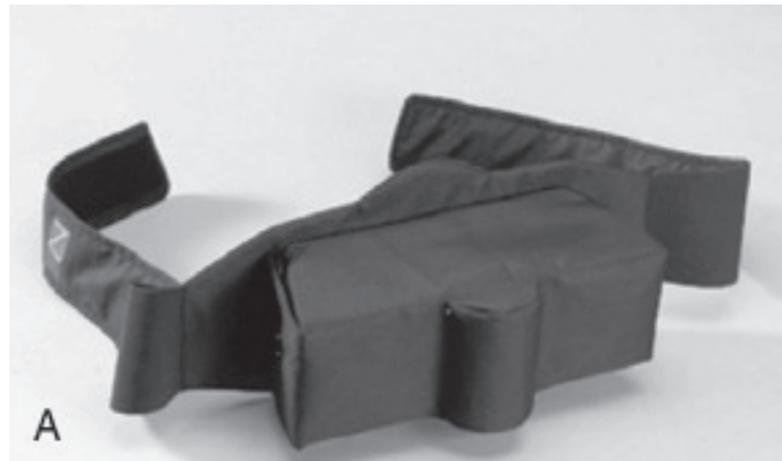
# 口腔内装置 (Oral Appliance)

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！**

