

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) 外来概要

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep Apnea Syndrome)は、睡眠中に呼吸が止まった状態(無呼吸)が断続的に繰り返される病気です。しかし、ほとんどの場合自分で気づくことはありません。SASでは、無呼吸状態から呼吸が再開するたびに脳が覚醒し、睡眠が妨げられるため、深い睡眠が得られなくなります。その結果、日中の眠気や起床時の頭痛、倦怠感、うつ、夜間頻尿などの症状が生じます。

また、無呼吸時の酸素欠乏状態は、高血圧症、不整脈、心不全、糖尿病、脳卒中などの合併症を引き起こします。

そして、日中の眠気が交通事故や重大事故などの発生率を高め、社会的問題を引き起こす非常に危険な病気ともいえます。

また、生活習慣病やメタリックシンドロームとの関係も知っておく必要があります。アメリカの研究調査によると、正常な方と比較して、SAS患者さんは、高血圧は2倍、心疾患3倍、脳卒中は4倍、糖尿病は1.5倍発症する可能性があるとされています。



《睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診断基準》

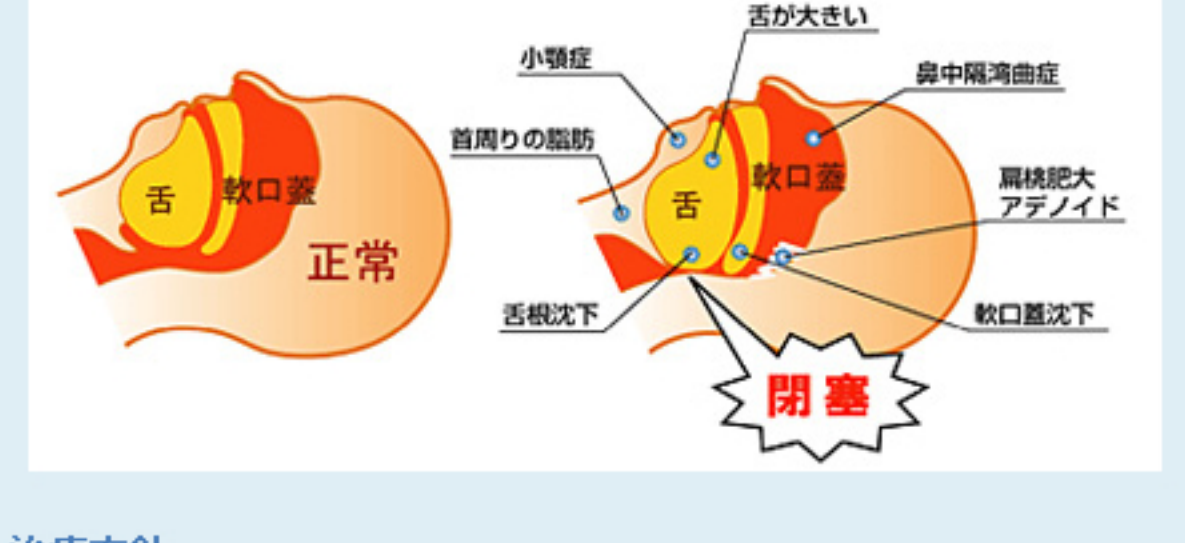
- ◎一晩(7時間)の睡眠中に10秒以上の無呼吸が30回以上おこる。
- ◎または、睡眠1時間あたりの無呼吸数や低呼吸数が5回以上おこる。

《睡眠時無呼吸症候群(SAS)の原因》

では無呼吸はどのようにして起こるのでしょうか。SASは、のどの奥がつまる(閉塞)ことによって起こります。閉塞の原因は

- ◎肥満、扁桃腺肥大、のどの筋肉の緩み、舌が大きい
- ◎顎が小さい、後退しているため、気道の断面積がもともと小さい
- ◎鼻の空気の通り道が曲がっている
- ◎寝ているときに喉がふさがりやすい体質

などがあげられます。SASは、肥満の方に多いですが、顎が小さい方はやせ型でもSASの可能性がります。



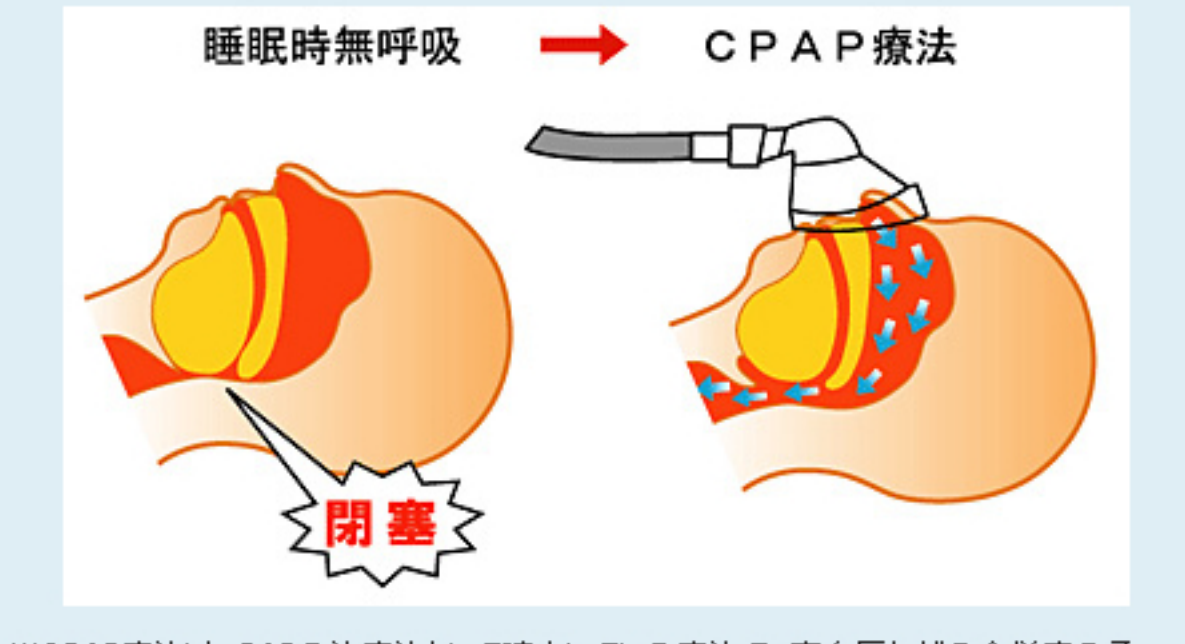
治療方針

《CPAP(シーパップ)療法》

CPAP(シーパップ)療法が最も有効な治療法です。この療法は、SASに伴う症状だけでなく、SASに合併する生活習慣病の発症や悪化を予防する効果があるため、生存率も改善します。

CPAP療法は、睡眠時に専用のマスクを装着して、CPAP装置から常に気道に陽圧をかける(空気を送り込む)ことで、睡眠時の気道の閉塞を防止します。

健康保険によるレンタル方式で装置を貸し出し、在宅で治療を続け、経過のチェックのために月1回の外来受診をしていただきます。



※CPAP療法は、SASの治療法として確立している療法で、高血圧などの合併症の予防、改善効果があると立証されており、全世界でSASの治療法としてもっとも普及している方法です。

《睡眠時無呼吸症候群(SAS)診療の流れ》

- 1、来院・診察
いびき・睡眠時無呼吸症候群に関する相談で来院してください。検査装置は貸出になりますので、他の患者さんが使用中の場合は、検査を少しお待ちいただく場合があります。
- 2、アプノモニター(睡眠時無呼吸検査装置)での検査に関する使用法を当院内でご説明いたします。
その後、アプノモニターをお持ち帰りいただき、ご自宅でアプノモニターを装着してお休みください。翌日アプノモニターを再度当院にお持ちいただき、コンピュータによる解析を行います。後日結果をご説明しますが、これにより無呼吸の回数・無呼吸指数などがわかります。
※つまり一泊検査入院をしなくても、ご自宅でSASの検査を行うことができます。
- 3、CPAP(シーパップ)のカスタマイズ、貸出検査結果により、睡眠時無呼吸症候群(SAS)であると診断され、CPAP(シーパップ)による治療が適していると判断した場合は、呼吸装置を貸出します。患者さん個々にサイズなどを微調整した後にお渡しいたしますので、ご自宅で毎日装着して睡眠を採っていただきます。
- 4、貸出後の注意点
CPAP(シーパップ)を装着して眠ると、昼間の眠気も無くなり、日常生活の活動力も高まります。また、心臓疾患のリスクも軽減することができ、高血圧の改善も期待できます。ただし、装着して眠らないと再度睡眠時無呼吸を再発しますので、毎晩装着することが必要です。また、この治療は保険が適用されますが、そのためには毎月一度の診察が必要になります。



アプノモニター(睡眠時無呼吸検査装置)



小さくて軽い、SAS治療用のCPAP(シーパップ)治療器です。ベッドサイドでも省スペースですみ、出張や旅行などの旅先でも重量を気にならず、治療も続けられます。また、小さな作動音のため、使用者やパートナーにとっても穏やかな夜を可能にします。睡眠時無呼吸症候群の治療において、快適な睡眠を実現できるデザインです。