

睡眠時無呼吸症候群チェックリスト

1つでもチェックが入ると睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

- 毎晩、大きなイビキをかきますか？
- 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘されたことがありますか？
- 昼間、眠くなることがありますか？
(運転中眠くなったり、会議中に眠くなることがよくありますか？)
- 朝起きた時、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか？
- 若い頃より、体重が増えて、顔つきが変わったと言われますか？
- メタボリックシンドロームの傾向はありますか？



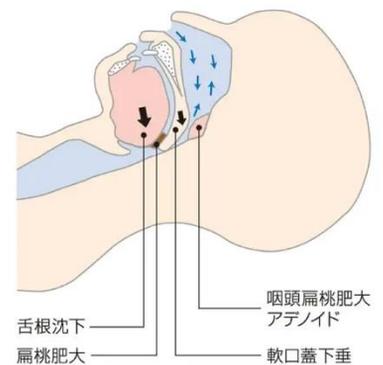
睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome: SAS）は睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気です。医学的には、10秒以上の気流停止をに30回以上、もしくは1時間あたり5回以上あれば、診断されます。

閉塞性睡眠時無呼吸

上気道に空気が通る十分なスペースがなくなり呼吸が止まってしまうタイプです。SASの9割程度がこのタイプに該当します。（原因は下記）

- ・肥満等での首や喉周りの脂肪沈着
- ・扁桃肥大、舌根（舌の付け根）、口蓋垂（のどちんこ）、軟口蓋（口腔上壁後方の柔らかい部分）などによる喉・上気道の狭窄



無呼吸が体にどう影響するのか

間欠的低酸素血症：

十分な呼吸ができずに体内は酸素不足の状態になります。それにより、**血管内皮細胞が傷害される**結果、体内の炎症につながります。最近では、**脳・認知機能にも影響を及ぼす**ことが報告されています。

睡眠の分断による交感神経の亢進：

通常、日中に交感神経が優位になり、睡眠時は副交感神経が優位になります。しかし、無呼吸が起こるたびに、**交感神経の活動が高まり、血圧が上がる**ということを夜中じゅう繰り返します。また、呼吸しようとすることで、胸郭内が陰圧化し、**心臓に負担**をかけます。



睡眠時無呼吸症候群の健康と安全への影響

睡眠時無呼吸の回数が多くなるほど、様々な疾患の発症リスクが高くなることがわかっています。

さらに、CPAP等で適切に治療することによって高血圧は改善することが多くの研究で明らかになっています。

・高血圧 **2.9** 倍

Peppard PE, Young T, Palta M, Skatrud J. Prospective study of the association between sleep-disordered breathing and hypertension. *N Engl J Med.* 2000 May 11;342(19):1378-84.

・脳卒中 **3.3** 倍

Yaggi HK, et al. *N Engl J Med.* 2005; 353(19):2034-2041

・虚血性心疾患 **1.6** 倍

Kasai T, Floras JS, Bradley TD. Sleep apnea and cardiovascular disease: a bidirectional relationship. *Circulation.* 2012 Sep 18;126(12):1495-510. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.111.070813. PMID: 22988046.

・2型糖尿病 **1.6** 倍

Reutrakul S, Mokhlesi B : Obstructive Sleep Apnea and Diabetes : A State of the Art Review. *Chest* 152 : 1070-1086, 2017.

その他、不整脈、脂質異常症、逆流性食道炎、うつ病発症との関連性も指摘されています。

また、交通事故発生は最大**8**倍近くリスクを高めるとの報告もあり、疾患だけでなく、安全への影響も懸念されます。

Young T, Blustein J, Finn L, Palta M. Sleep-disordered breathing and motor vehicle accidents in a population-based sample of employed adults. *Sleep.* 1997 Aug;20(8):608-13. doi: 10.1093/sleep/20.8.608. PMID: 9351127.



検査と治療

ポリソムのグラフィイー (PSG) 検査によって、睡眠中の呼吸状態や酸素飽和度を測定し、その結果をもとに診断されます。

治療は**CPAP (持続陽圧呼吸) 治療**が第1選択治療法として普及しています。鼻にマスクをつけ、マスクに繋がった装置から送られる空気圧を取り込むことにより、気道が塞がるのを防止します。

そのほかにも顎の形状や扁桃肥大などの症状により閉塞している方などはマウスピースの着用や手術による治療を行います。



CPAP 着用



日常生活上の注意点

➤ **肥満** : 体重の増加に伴い、首周りや喉が太くなることで、SASのリスクは高まります。減量を心がけましょう。

➤ **飲酒** : アルコールは筋肉の緊張を和らげるため、症状を悪化させる可能性があります。過度の飲酒を控えましょう。

➤ **寝る時の向き** : 仰向けで寝ると重力により、気道が狭くなります。横向きや抱き枕の利用により症状を緩和する可能性があります。

➤ **安定剤や睡眠導入剤** : これらの薬剤の多くは筋肉の緊張を和らげるため、症状を悪化させる可能性があります。主治医に相談しましょう。