

みなさんこんにちは。最近の高い外気温に加えマスク内に熱がこもるため、より熱中症になりやすい状態になっています。水分補給をこまめに行い、定期的にマスクを外し、こもった熱を逃がすなどして熱中症を予防しましょう。今回は、『睡眠時無呼吸症候群について』について紹介していきます。

★はじめに

こんな症状  
ありません  
か？

睡眠時無呼吸症候群の症状

昼間の症状

いつも眠い



頭痛やだるさ



仕事に集中できない



夜間の症状

大きないびき



睡眠中の無呼吸



苦しくて  
目が覚める



トイレに何度も  
目が覚める



【睡眠時無呼吸症候群とは？】

眠っている間に、繰り返し呼吸が止まっている状態のことを言います。別目SAS（サス）とも言います。自分では、なかなか気づくことが難しい病気です。

10秒以上の無呼吸状態が、7時間の睡眠中に30回以上、  
または1時間あたり5回以上無呼吸状態



## 【どうして呼吸が止まる？】

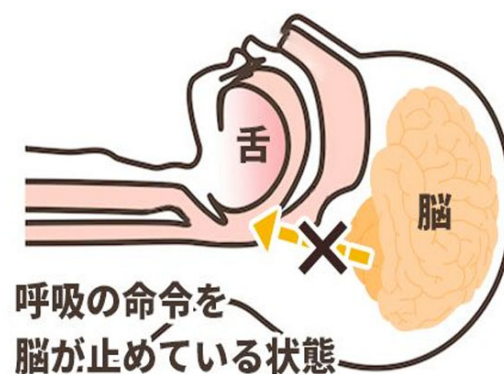
### 閉塞性タイプ（OSA）

- SAS患者の9割
- 首、のど周りの脂肪
- 扁桃肥大
- のど、上気道の狭窄  
(舌根、口蓋垂、軟口蓋など)



### 中枢性タイプ（CSA）

- SAS患者のうち数%程度
  - 脳からの呼吸しれが出ないなどが原因
  - 心臓の機能低下でリスクが大きい
- 約12～49%の割合で中枢型の無呼吸がみられる



## 【こんな人は要注意】

- タバコを吸う人
- 寝る前のお酒が習慣化してる人
- 高血圧、糖尿病、高脂血症
- 男性：女性  
2.5：1

こんな人が閉塞性睡眠時  
無呼吸症候群になりやすい



甲状腺機能低下症の人

扁桃腺が大きい人  
舌が大きい人

## 【高血圧と睡眠時無呼吸症候群の関係】

高血圧と合併すると夜間の睡眠中に昼間に比べて血圧が下がらない、もしくは逆に高くなる



- ・脳卒中などの脳血管疾患・心筋梗塞などの心血管疾患  
発症リスクが高くなります

高血圧の薬を飲んでても、血圧が下がらない場合には、睡眠時無呼吸症候群化も知れません

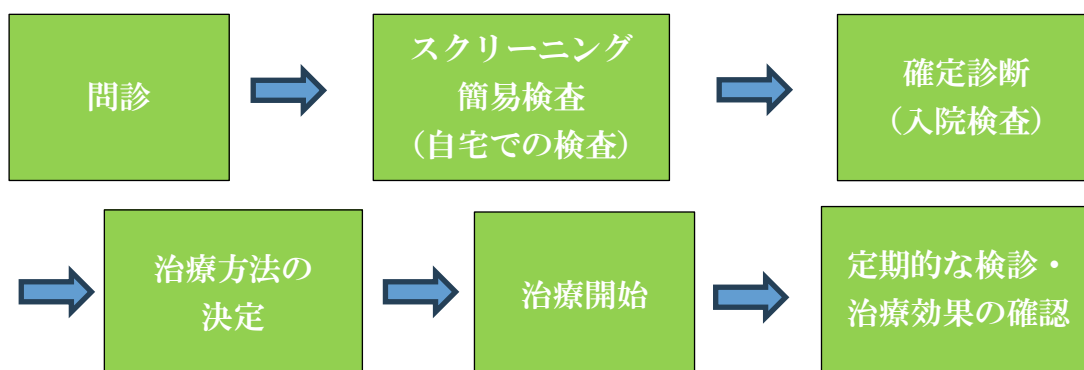
高血圧の薬を服用していても、血圧が下がらない患者さんの約80%が、睡眠時無呼吸症候群だという報告があります。また、昼間は下がっていても、早朝や夜間の血圧が上がっている場合もあります。

## 【睡眠時無呼吸症候群は治る病気？】

睡眠時無呼吸症候群の適切な治療を受けることで、合併症のリスクが低下し、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患のリスクが低くなります。

まずは、睡眠時無呼吸症候群かどうかの検査を行い、必要であればすみやかに治療を始めることが大事です。

## 【睡眠時無呼吸症候群は治る病気？】



医療機関を受診し、問診と自宅で手軽にいびきや呼吸をチェックできる簡易検査を行います。

その後、必要であれば医療機関に1泊して、睡眠と呼吸の「質」をチェックする精密検査を行っていきます。

## 【簡易検査】

手と顔にセンサーを付けて、眠っている間の呼吸と血液中の酸素濃度を調べます。

自宅で検査が出来ます。また、痛みを伴う検査ではありません。



## 【診断の流れ】

医師が、呼吸状態と血液中の酸素濃度の変化を総合的に評価し、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあるかどうかの判断を行います。

精密検査や治療の必要性については、医師の指示にしたがってすすめていきます。

## 【睡眠時無呼吸症候群の治療】

- ・CPAP療法 : 欧米や日本国内でもっとも普及している治療法
- ・マウスピース : 軽度な症状に適した治療法
- ・外科的手術 : 軌道を防ぐ部位を取り除く治療

## 【睡眠時無呼吸症候群を放置しない】

睡眠時無呼吸症候群による無呼吸を放置すると、生活習慣病をはじめさまざまな重大な病気を招くだけでなく、居眠り運転による、他人の命をおびやかすような危険行為にもつながってきます。



## 【睡眠時無呼吸症候群は治療可能な病気】

睡眠時無呼吸症候群は、治療が可能な病気です。

睡眠時無呼吸症候群が疑われたら、まずは生活習慣を見直すと同時に、医療機関を受診して検査を受けましょう

睡眠時無呼吸症候群と診断されたら、専門的治療を受けることを考えましょう

### ★最後に

今回の、「睡眠時無呼吸症候群について」はいかがでしたでしょうか？暑い日が続いていますが、水分補給をしっかりとし熱中症に気をつけて過ごされてくださいね。

#### ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「転倒予防に繋げる知識と運動」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>