

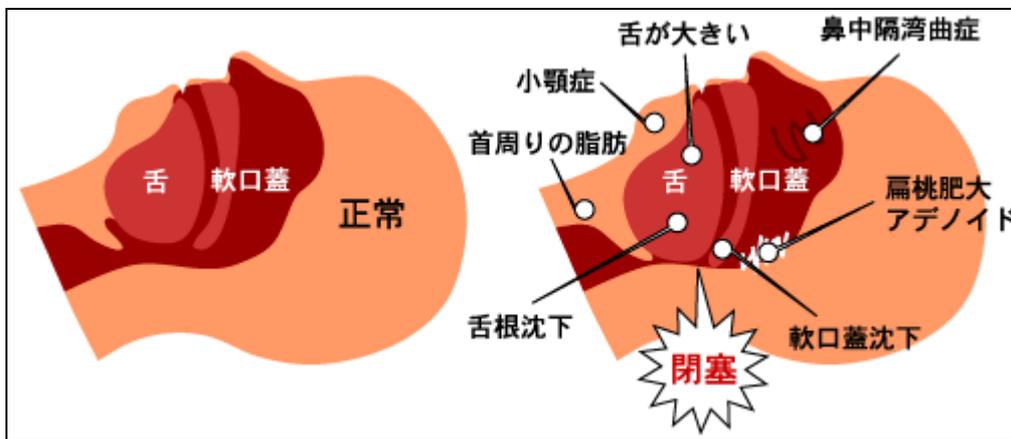
睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome:SAS)

どのような病気？

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:SAS)とは睡眠中に10秒以上の呼吸が停止、つまり無呼吸が5回以上繰り返される病気です。主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があります。また、SASは生活習慣病と密接に関係しており、放置すると生命の危険に及ぶこともあります。また、SAS特有の眠気は交通事故を起こす危険もあり、早期に適切な治療をすることが大切です。

原因

睡眠時無呼吸は、上気道(空気の通り道)が閉塞することにより起こります。閉塞の原因は、首周りの脂肪の沈着、扁桃肥大、アデノイド、気道へ舌が落ち込む、舌が大きい(巨舌症)、鼻が曲がっているなどがあげられます。また、欧米人のSAS患者さんは肥満している人がほとんどですが、日本人の中には顎が小さい(小顎症)ため、気道がふさがれやすく、やせているのにSASである方もいらっしゃいます。ですので、SASの患者さん全員が太っていると思うのは間違いです。



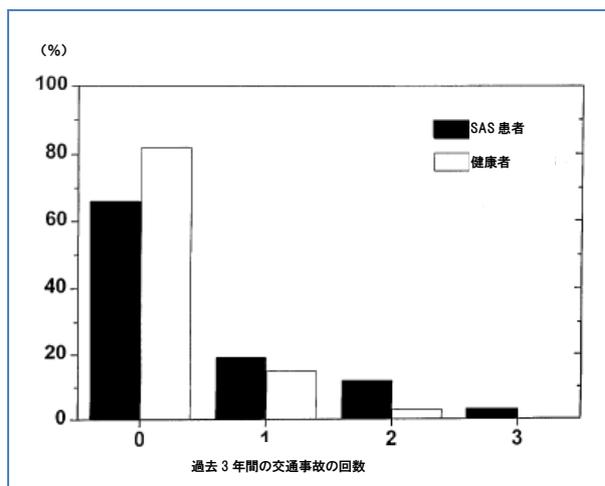
症状

SASはさまざまな症状を伴います。いびき、日中の眠気、起床時の頭痛、睡眠中に脳が覚醒状態になる(中途覚醒)などがあります。

交通事故について

SAS 特有の昼間の眠気は、居眠り運転事故や労働災害などにつながります。2003年の山陽新幹線運転士さんの居眠り運転はこの SAS の眠気によって起こったことでした。実際に、SAS の患者は健康な人と比べて、自動車事故を起こす回数が多いことがわかっています。

3年間で交通事故(500ドル相当以上の物損または人身)を起こした回数

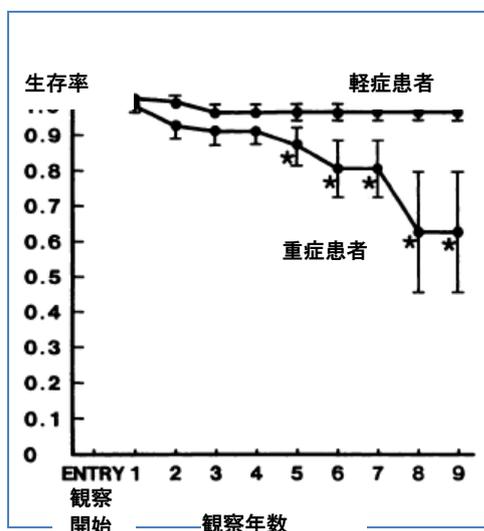


出典:F Barbé, et al, Automobile Accidents in Patients with Sleep Apnea Syndrome An Epidemiological and Mechanistic Study, AM J RESPIR CRIT CARE MED 1998;158:18-22.

合併症について

SAS 患者さんの多くは高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を合併しています。放置すると生命に影響を及ぼすことがあります。最近では肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症の「死の四重奏」に「SAS」を加え、「死の五重奏」と言われることもあります。それほど SAS は生命に関係している疾患です。しかし、SAS を治療することで「四重奏」を軽減できたり、予防することもできます。患者さんの中には SAS 治療をすることで高血圧のお薬を減量できた方もいらっしゃいます。適切な検査を行い、ご本人にあった治療を行うことが大切です。

重症睡眠時無呼吸症候群の患者さんは合併症などのために、9年後に約4割の方が亡くなっているというデータがあります



出典: J He, et al., Mortality and apnea index in obstructive sleep apnea. Experience in 385 male patients. Chest, 1988 Jul;94(1):9-14.

検査と治療について

検査

診察で SAS の疑いがあると判断された場合は、診断装置を用いた検査に進みます。無呼吸は夜発生するため、その状態をしっかりと測定するために通常は夜間入院検査で行いますが、当院では、外来で簡易検査を行い、SAS の疑いのある患者さんは確定診断ができる医療機関に紹介する体制をとっています。

治療

睡眠時無呼吸症候群の治療法の中で最も有効性が高く安全かつ確実な方法が CPAP(経鼻的持続陽圧呼吸療法:Continuous Positive Airway Pressure)です。睡眠中に鼻マスクを装着し、鼻マスクから空気が一定圧で送り込まれ、睡眠中に緩んだ喉の筋肉によって喉が塞がってしまうのを防ぎます。送られてくるのは、酸素ではなく空気です。中等症以上の睡眠時無呼吸症候群の場合(一時間あたりの無呼吸/低呼吸指数が 20 回以上)は健康保険が適用されており、自己負担は 3 割負担で月に約 5000 円弱程度です。ただし、健康保険でこの治療を受けられる場合、毎月必ず外来受診することが必要です。