

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とはどのような病気>

無呼吸とは眠っている間に起きる呼吸の異常です。

睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep Apnea Syndrome)は、一般に大きないびきを伴い、睡眠中に何度も呼吸が止まった状態(無呼吸)が繰り返される病気です。

寝ているときの病気ですので、本人の自覚がなく、周りの人から大きないびきや無呼吸を指摘され本人が気がつくことが多いといわれています。

医学的には「10秒以上続く無呼吸もしくは低呼吸が、一晩の睡眠中(7時間)に30回以上、もしくは睡眠1時間に平均5回以上認められ、かつその一部は健康な人ではもっとも規則正しい呼吸が観察できるノンレム睡眠(比較的深い眠りの状態)と呼ばれる睡眠中にも認める場合」と定義されています。

この無呼吸自体で患者さんが一大事になることはまれですが、睡眠時無呼吸を治療せずに放置をすると、様々な問題が起こります。

日中の眠気は、居眠り運転による交通事故や労働災害などにつながります。

また、合併症はさらに深刻で、心筋梗塞や脳卒中などに発展し、生命に危険が及ぶこともあります。

ある研究では治療を受けなかった場合、治療を受けた患者さんに比べ、生存率は60%しかなかったというデータもあります。

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

適切な検査を行い、それぞれの患者さんに応じた治療を行っていく必要があります。

いびき



起床時の頭痛



日中の眠気



その他の症状

倦怠感

夜間の中途覚醒

インポテンツ など

治療の効果

適切な治療を行うと日中の眠気や倦怠感などの症状がなくなるだけでなく、高血圧症などの合併症を改善することができ、さらに予防することができます。

治療方法

睡眠時無呼吸症候群の治療は「生活習慣改善」と「内科的治療」「外科的治療」「歯科装具」に大別されます。

特に中症～重症の方は内科的治療のCPAP療法が第一選択です。

睡眠時無呼吸症候群は夜間睡眠中の病気です。睡眠中の患者さんの状態をしっかり検査、診断することで、患者さんにあった治療法を決定します。

診断の流れ

問診

睡眠時無呼吸症候群の診断をする上で重要なのは外来時の問診です。生活習慣や眠気の程度、合併症などについてお聞きします。無呼吸は夜寝ているときに起こるので、本人には分からないこともあることから、出来ればベッドパートナーに同席を頂く方がよりの確に状態を知ることができます。

睡眠時の検査 (SASスクリーニング)

無呼吸の原因や重症度を調べたり治療方法を決定するために欠かせない検査です。携帯用睡眠時無呼吸検査装置で一晩ご自宅でデータを取って頂きます。この検査(SAS2100スクリーニング)には痛みは無く、いつもと同じように眠っていただけます。また夜間のみのでお仕事を休むことなく実施できます。

診断

検査(SAS2100スクリーニング)の結果により、診断を行います。

治療

睡眠時無呼吸症候群と診断された場合、患者さんにあった治療法を決定します。

生活習慣の改善

CPAP療法・他

生活習慣病の改善

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は生活習慣と密接に関係しています。つまり治療の第一歩は生活習慣を見直し改善することから始まります。生活習慣を変えるだけで、睡眠時の無呼吸が軽減されたり、まれにですが完全に治ることもあります。

減量

睡眠時無呼吸症候群の患者さんは肥満を伴っていることが多く、体重のコントロールが困難なことも睡眠時無呼吸症候群の症状の一つと考えられています。減量することにより症状が改善することがありますが、日中の眠気があるため運動量が減少し、実際には減量が難しいこともあります。いびきや睡眠中の無呼吸は、体重が増加するとまた元の状態に戻ってしまうので、減量ができても、その体重を維持することが大切です。

飲酒

晩酌は良い眠りのためと思いがちですが、睡眠時無呼吸症候群の患者さんにとっては、アルコールは気道の筋肉を脱力させるため逆効果です。量を減らすことで無呼吸が軽減する場合があります。就寝前の少なくとも4時間前は飲酒を避ける必要があります。



精神安定剤の服用の制限

精神安定剤の中にも気道の筋肉を脱力させ、無呼吸を助長させるものがあります。こうした薬剤は服用が必要な場合、急に服用を中止することによって、その反動が出現することがありますので、服用を控える場合は、必ず主治医にご相談ください。

禁煙

喫煙は血中の酸素を低下させ、咽喉頭部の炎症をおこし、睡眠中の無呼吸に悪影響を与えます。肺がんの予防など他の健康のためにも禁煙をおすすめします。



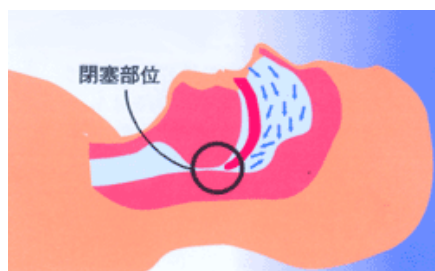
CPAP療法とは

CPAP(Continuous Positive Airway Pressure:経鼻的持続陽圧呼吸療法)
CPAP(経鼻的持続陽圧呼吸療法)は、圧力を加えた空気を鼻から送り込むことによる気道の閉塞を取りのぞく治療法です。

治療方法は

鼻マスクから気道に圧力加えた空気を送り込み、気道の閉塞を防いで無呼吸をなくす治療法です。もちろん睡眠中のみに使用します。患者さんごとに必要な圧力は異なるため、検査(SAS2100スクリーニング)を行い、いびきと無呼吸を限りなく少なくするために必要な圧力を決定します。

健康保険でご自宅でCPAP装置を使用し、治療している方は、1回の外来受診が義務付けられています。受診の際には治療の効果、身体の状態などを確認します。



効果

一般的に中等症から重症の患者さんにとっても有効です。患者さんの中には一晩で劇的に症状が改善されるかたもいらっしゃいます。また、高血圧などの合併症の改善も多数報告されてます。

費用

健康保険(このほかに再診料などがかかります)
3割負担の方で5,000円弱が自己負担分となります。