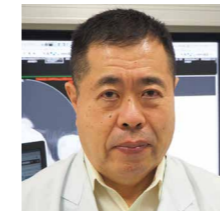




保健会館クリニックの 医師がお答えします!

第1回 睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは?

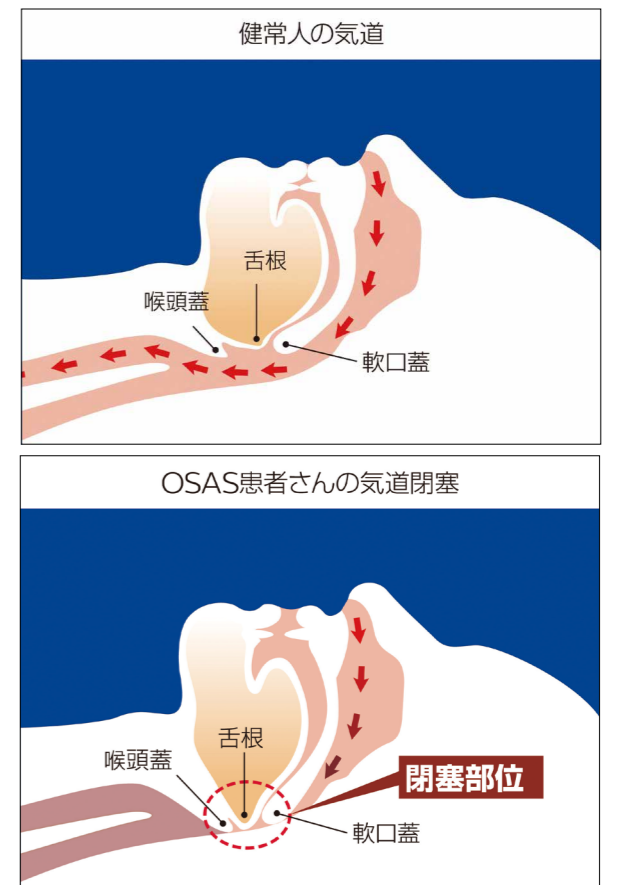
居眠りが原因の交通事故などをきっかけに認知度が上がった「睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep Apnea Syndrome)」。寝ている間に何度も呼吸が止まったり、浅くなったりする病気で、そのままにしておくと重大な合併症のリスクが増加しますが、その一方でなかなか気づかれにくい病気でもあります。今号ではSASの症状から原因、検査、治療までを、本会成人保健専門委員の中園智昭医師が詳しく解説します。



〔執筆者〕
中園 智昭
なかその ともあき
本会成人保健専門委員

1984年名古屋市立大学医学部卒業。結核予防会複十字病院勤務後、同会第一健康相談所(現:総合健診推進センター)での診療部長および読影センター長の併任を経て、2010年より嘱託。労働衛生コンサルタント。日本睡眠学会会員、日本結核・非結核性抗酸菌症学会会員。

図1 健康な人の気道とOSAS患者の気道閉塞



Q1 SASとはどんな病気であるのでしょうか。

睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep Apnea Syndrome)とは、睡眠中に何度も呼吸が止まる病気です。気道の閉塞が原因で「いびき」をかく閉塞性(OSAS: Obstructive SAS) (図1)、閉塞を伴わず脳・心臓などの障害により起こる中枢性、その両方が原因となる混合性の3種類がありますが、閉塞性が80%以上を占めています。この病気を放置していると、高血

圧や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病、認知症などの合併症を起こしやすくなります。2003年に起きた山陽新幹線の運転士による居眠り運転でSASは注目されるようになりましたが、その後も自動車——特にバスやトラックの運転中に強い眠気が発生し、運転操作を誤って重大な人身事故を起こすケースが報告されています。職場で想定される問題としては、眠気のためにミスが増え、作業効率が著しく低下し、時間外労働が増えて不要な残業代を企業が負担しなければならぬ、工場での機械操作や作業手順を誤って人を巻き込む事故

を起こす、物品を破損して思わぬ損害を被る、などが考えられます。

Q2 なりやすい人や注意すべき状態・症状を教えてください。

大部分を占めるOSASでは、要因として肥満や小顎、加齢などがあります。主な症状に日中の眠気、倦怠感、抑うつ、集中力の低下、頻回の中途覚醒、夜間頻尿、起床時の頭痛などがあり、これらの症状で日常生活に支障を来す場合は注意が必要です。

Q4 SASではどんな検査を行うのでしょうか。

SASの疑いがある場合、当クリニックではまず簡易検査として、呼吸・血中酸素量を測定する睡眠評価装置(ウォッチパット)を用いた、在宅で実施できる検査を行います(図2)。さらに、必要に応じてSASの原因や重症度を調べたり、治療方針を決定するための精密検査(睡眠ポリグラフィ)を行います。睡眠ポリグラフィ検査とは、睡眠状態と呼吸状態を詳しく調べる検査です。これは、脳波や呼吸、胸・腹部の動き、脈拍数、血中の酸素量などを測定する装置をからだに装着

Q5 治療はどのように行われるのでしょうか。

軽症の方は、減量や飲酒を控えるといった生活習慣の見直しや、横向きに寝ることにより症状が改善することがあります。中〜重症の方は、CPAP(シーパップ: Continuous Positive Airway Pressure: 持続陽圧呼吸)療法(図3)やスリープスプリント(マウスピース)療法を速やかに選択する必要があります。

図3 CPAP療法



着用するマウスピースで、下顎を前進させた状態で固定することにより上気道の閉塞を防ぎます。また、外科的治療(口蓋垂軟口蓋咽頭形成術)が行われることもあります。

適切な治療を行うと、日中の眠気や倦怠感などの症状が解消されるだけでなく、合併症を予防し、睡眠の質を改善させ、「より元気で長生きできる」ようになると考えられます。

* * *

当クリニックでは毎週火曜日に福田紀子医師、木曜日に私が呼吸器内科(睡眠時無呼吸)外来を担当しています(予約制)。SASの心配がある方はどうぞお越しください。

- ①「いびき」がひどく、呼吸が止まっていると言われることがある。
- ②睡眠時間は十分なのに熟睡感がなく、日中に眠気がある(他にQ2の症状がある)。
- ③簡易検査で睡眠時無呼吸症候群の疑いがあるとされた。
- ①〜③に心当たりのある方はぜひ受診をしてください。

図2 睡眠評価装置(ウォッチパット)検査

