

睡眠時無呼吸症候群をご存知ですか？



睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome:以下 SAS)とは、その名の通り睡眠中に呼吸が止まる病気です。定義では、10秒以上の無呼吸(気道の空気が止まった状態)が1時間で5回以上あれば睡眠時無呼吸とされています。本来脳や身体を休める為の睡眠で無呼吸状態が繰り返されることにより、逆に負荷がかかり、日常生活において様々な支障が出るようになってしまいます。

SASの可能性がある症状

SASの可能性がある症状には、自覚できるものと出来ないものがあります。自覚できる症状として、日中に強い眠気を感じる、寝ても疲労感がとれない、起床時に頭痛や口内が渇いている、等があります。こういった症状は「ただ疲れているだけ」、「いつもの事だから大丈夫」で終わらせてしまいがちになり、放置されてしまう傾向にあります。しかも、SASの強い症状である「睡眠中に大きなイビキをかく」、「呼吸が止まる」といった症状は患者自身では気づくことができないので、SASであっても自覚がない場合があります。自覚できない症状においてはご家族に確認してもらい、もし症状があるようならば、ぜひ検査を受けてみましょう。放っておくとSASだけでなく、他の病気をも呼び込む原因になってしまうかもしれません。

SASの原因と傾向

原因の多くは空気の通り道である気道が物理的に狭くなってしまったり、塞がってしまったりすることで引き起こされます。患者さんの傾向としては以下の傾向が強いようです。

生活習慣

- ◆暴飲暴食
- ◆高血圧・糖尿病等の既往がある
- ◆就寝前の飲酒



太ってなくてもSASになる可能性が…

身体特徴

- ◆首が短い
- ◆下顎が後方に引っ込んでいる
- ◆舌や舌の付け根が大きい



男性と女性では上半身に脂肪がつきやすい男性の方が罹患率が高く、特に30代~60代の働き盛りの年代の方が要注意です。女性は、閉経後に罹患率が高まりますので注意が必要です。

SASが引金に…

SASは睡眠中に呼吸が何度も止まる病気です。呼吸が止まる訳ですから、当然体内に酸素が入ってきません。すると、酸素と引き換えで体外に排出されるはずの炭素ガス(二酸化炭素)が体内に溜まってしまい、高炭酸ガス血症を発症し血管の拡張により頭痛が頻繁に起きたり、中枢神経の機能低下により人格変化が起きたり、息苦しさと睡眠が何度も中断されるので運転中に居眠りなどをしてしまい重大な事故に繋がる可能性もあります(平成15年2月26日山陽新幹線居眠り事故など)

さらに、血液中の酸素濃度低下の影響で低酸素血症になります。そうすると不整脈や心筋梗塞、脳梗塞で突然倒れてしまったり、高血圧症等を発症したりするリスクが高まるのです。

SAS

診察のご案内



当院では、睡眠時無呼吸症候群の診察および検査を実施しております。

日常生活に多大な悪影響を及ぼす「睡眠時無呼吸症候群」ですが、治療方法が確立されており、適切な検査・治療を行えば改善することができます。快適な睡眠がとれるよう、医師と一緒に完治を目指しましょう！

診察から治療に至るまで

受診



最初に問診、既往歴等の情報収集を行います。睡眠中の状況もお伺いしますので、ご家族の方と一緒に受診をおすすめします。

●●問診一例●●

状況(どんな時に眠気がくるのか)
座って読書をしている時
テレビを見ている時
公共の場所でじっと座っている時 (例：映画館に居る時、会議等)



検査



問診でSASの疑いが強まった場合、検査を行います。当院ではSAS検査機器の貸出しを行っており、自宅で就寝中に検査を行います。SAS検査では睡眠中の呼吸の状態や血中酸素等を測定し、障害の程度(AHI)を調べます。検査結果が出るまで7~10日程お時間をいただきます。

再診



検査結果の説明や治療が必要かどうかの重症度の判定を行います。中~重症の場合…CPAP治療開始となり、治療効果や体調の確認の為定期的な受診が必要です。軽症の場合…生活習慣に気をつけての経過観察となります。しかし、歯科的・耳鼻科的治療が必要な場合は専門施設へご紹介させていただきます。

CPAPとは？

CPAPとは、マスクを介して機械から圧力をかけた空気を持続的に送ることにより狭くなった気道を強制的に広げ、睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。

正式名称を経鼻的持続陽圧呼吸療法(Continuous positive airway pressure: CPAP)といい、CPAPを行うことにより突然死のリスクを下げる事が出来ます。

費用

SAS検査と治療(SASと診断された場合)には健康保険が適用できます。

◆治療費用の一例(3割負担の場合)◆

- ・初診でSAS疑い
初診料 + 検査料 = 約 3,550円
- ・SAS確定診断後CPAPを行う場合(月々)
再診料 + 管理料 = 約 4,500円



CPAP治療機器(一例)

医療法人社団 為王会
尾形クリニック那須

〒329-3133
栃木県那須塩原市沓掛 2-10-3
TEL 0287-65-0755