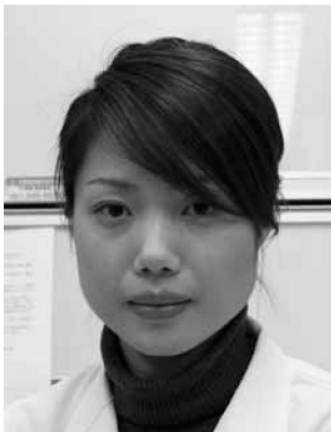


睡眠時無呼吸症候群について



内科医師
樋之口 恵

山香病院だより vol.28

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。

〔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。肥満の方に多いことからメタボリックシンドロームと密接に関係しています。

〔診断方法〕SASの診断には「睡眠ポリグラフ(PSG)」と呼ばれる特殊な検査が必要です。この検査は、当院でも外来で行うことができます。

〔治療〕SASの治療法には①鼻マスクを介し閉塞した気道に持続陽圧を付加する機械(CPAP)を用いた方法、②手術により狭くなった気道を広げる方法などがあります。適切な治療さえ行えば、正常な睡眠をとることが可能で、より健康な生活を送ることができるようになります。また適切な食事療法、運動療法、禁酒、禁煙、規則正しい生活リズムなどが大事です。筋肉を弛緩させる寝酒は逆効果です。

ご自分の症状で心当たりのある方は病院で検査を受けることをお勧めします。

あなたは夜間のいびきや呼吸停止を指摘されたことがありますか？

昼間の眠気が異常に強いことはありますか？

夜間にトイレにたびたび行きませんか？

熟睡感がないと思ったことはありませんか？

起床時に頭痛はありませんか？

このような症状がある方は睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いと思われます。今回はこの病気についてお話したいと思います。

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome。以下「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。夜間のいびき、無呼吸などは身近にいる家族から最初に気づかれることが多いようです。また、SAS特有の昼間の眠気は交通事故を起こす危険もあるため、早期に適切な治療をすることが大切です。

〔原因〕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患者さんは肥満の方がほとんどですが、日