

日中いつも眠い

大きないびきをかき

夜間の呼吸停止

こんな症状があつたら 「睡眠時無呼吸 症候群」かも

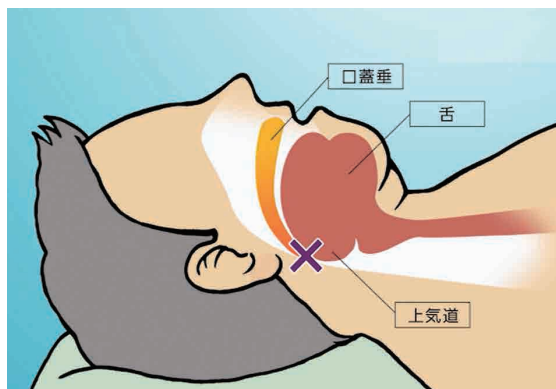
知っておきたい
身近な医学

合併症のリスクも大 早めの診断・治療を

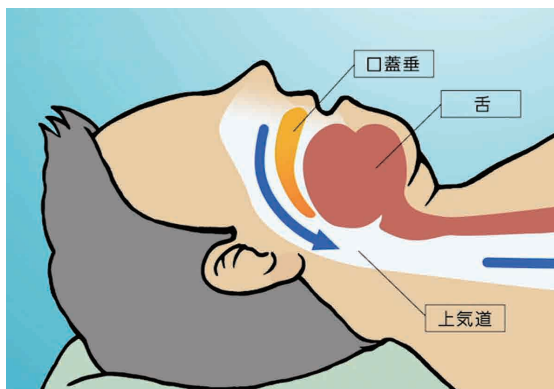
おおうち病院 日域大輔院長に聞く



おおうち病院 日域大輔院長



無呼吸の発生：睡眠中、上気道の閉塞や狭窄が出現する



正常の状態：睡眠中、上気道の開存性は保たれる

寝ているときに何度も呼吸が止まり、大きないびきを繰り返すことを「睡眠時無呼吸症候群」(SAS)と言います。患者は国内で500万人とも推定されています。どのような症状を感じたら受診した方がいいのか、放置するとどのようなリスクがあるのか、長年、SASを診察・治療している「おおうち病院」(広島市中区大手町3丁目)の日域大輔院長に伺いました。

■症状の特徴

主な症状としては、睡眠中の大きないびき、日中の強い眠気、途中で目が覚める、夜間のトイレ回数が多、起きた時に頭が痛いなどです。日常ありがちな症状のため、見過ごされがちで注意が必要で、うつ症状、体のたるさや機能障害、逆流性食道炎、高血圧症などの病気があ

■診断

「問診・スクリーニング」「簡易検査」「精密検査」「診断」という流れになります。「問診・スクリーニング」では、なるべくベッドパートナーに同席してもらい、生活習慣

や症状について聞き取りを行います。「簡易検査」では、鼻や口での気流を測定するためのセンサー、血液の中の酸素濃度(動脈血酸素飽和度)を測定するためのセンサーを備えた携帯型簡易モニター装置を装着し、睡眠中の呼吸状態を検査します。操作・装着が簡単なので在宅検査に適しています。必要に応じて「精密検査」となります。睡眠状態をトータルに評価する終夜睡眠ポリグラフ検査です。「簡易検査」の項目に加え、脳波や筋電図・眼球の動きなどを測定することで、睡眠の深さ(睡眠段階)、睡眠の分断、睡眠構築、睡眠効率などを呼吸状態の詳細と合わせて検査。これらの結果、無呼吸低呼吸指数(AHI)が5以上でSASと診断されます。

TERAL

水と空気で未来を創る

ポンプ 送風機 給水装置 ろ過装置 生ごみ処理システム

テラル株式会社

www.teral.net

■治療法

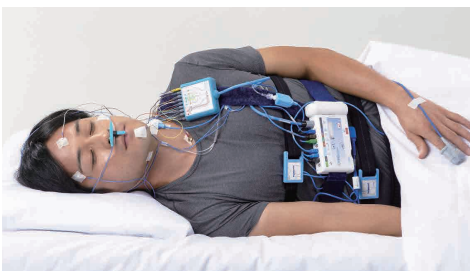
治療は生活習慣・危険因子の改善と内

診断



■簡易検査

自宅で小型のセンサーを装着するだけで、簡単に検査が行える



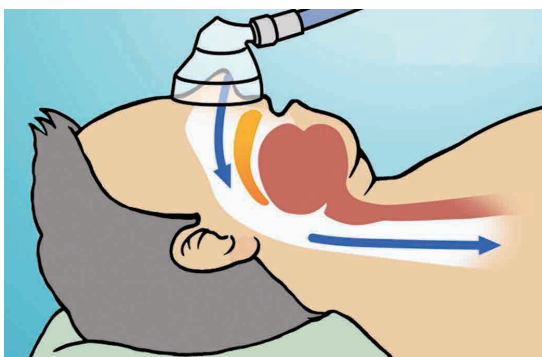
■精密検査

簡易検査の結果、精査を必要とする場合に病院に泊りして実施する

治療

■CPAP療法

睡眠中、マスクを介し気道内に陽圧をかけ、上気道の閉塞や狭窄を防ぐ



科的治療(CPAP療法)、歯科器具(マウスピース療法)、外科的治療(減量手術・上気道を拡げる手術)に大別できます。軽症の場合には、生活習慣の改善や減量により睡眠時の無呼吸を軽減できます。減量や飲酒の制限、禁煙、さらには睡眠時の体位の工夫が大切です。仰向けで寝ると上気道に下向きの重力が加わり、舌根沈下を招き、気道を閉塞させます。従って横向きで寝ることも対策になります。

SASは肥満を高率に合併し、糖尿病を発症する可能性は健康な人の約1.5倍、高血圧症は約2倍、狭心症・心筋梗塞は約3倍、脳血管障害は約4倍という報告があります。必要に応じて「精密検査」となります。睡眠状態をトータルに評価する終夜睡眠ポリグラフ検査です。「簡易検査」の項目に加え、脳波や筋電図・眼球の動きなどを測定することで、睡眠の深さ(睡眠段階)、睡眠の分断、睡眠構築、睡眠効率などを呼吸状態の詳細と合わせて検査。これらの結果、無呼吸低呼吸指数(AHI)が5以上でSASと診断されます。