

# 健康 コラム

あなたはしっかりと眠れていますか？  
～放ってはおけない睡眠時無呼吸症候群～



こばやし のりひろ  
小林 範大

秋田厚生医療センター  
慢性呼吸器疾患看護認定看護師

コロナ禍の世の中ではありますが、皆様はどのようなお過ごしでしょうか？連日の精神的な疲れや肉体的な疲れと闘っている方も多いことと思われます。疲労を回復する為にも休息はとても大切で十分な睡眠を得る事は生きていく為にも必要不可欠とされています。しかし、「あんなに寝たのにまだ眠い」、「何時間寝ても気がつけば居眠りをしていいる」という方はいませんか？多くは寝不足や疲労の蓄積が原因ですが、中には「睡眠時無呼吸症候群」が原因の場合もあります。そのような状態が続きますと身体に様々な悪影響を及ぼす他、集中力を欠き仕事もままならず、運転をしている方であれば事故を引き起こすことになり兼ねません。今回は睡眠時無呼吸症候群についてQ&A方式でお話ししたいと思います。

**Q：睡眠時無呼吸症候群ってどんな病気？**

A：睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、睡眠中に呼吸が止まる(無呼吸)病気のことで、空気の通り道である上気道が塞がれることで息ができなくなるものです。医学的には一晩に10秒以上の呼吸停止が7時間の睡眠中に30回以上、又は1時間に5回以上見られる場合を睡眠時無呼吸症候群と診断します。大きく分けて閉塞型(OASAS)、中枢型(CSAS)、混合型に分類され、閉塞型は睡眠時無呼吸症候群の原因の95%を占めています。

**Q：どんな人がかかりやすいですか？**

A：一般的には肥満気味の中年男性に多いというイメージがありますが、痩せている方でもかかりますし、子どもや女性がかかることも少なくありません。首が太くて短い方、舌や舌の付け根が大きい方、下あごが小さい方、あごが後退している方など体型的に気道が塞がれやすい方がかかりやすい特徴があります。

**Q：どんな症状が見られますか？**

A：いびきや日中の眠気、倦怠感、熟睡感が無い、起床時に頭痛がするなど様々な症状を伴いますが、次のような症状が見られる方はかかりつけの病院や先生に相談することをお勧めします。

**1) 睡眠中**

- ・ 激しいいびきをかく(いびきは軽く窒息している状態で、いびきをかく方の約7割に睡眠時無呼吸症候群が見つかると言われていいます)
- ・ 呼吸が頻回に止まる
- ・ 何度も目が覚める

**2) 起床時**

- ・ 熟睡感が無い
- ・ 口が渴いている
- ・ 頭がスツキリしない

**3) 日中**

- ・ 運転中に眠くなる
- ・ 会話していても眠くなる
- ・ 集中力が続かない

**Q：診断はどうやってするの？**

A：1) まずは「簡易式検査機」でチェック

睡眠中にいびきをかく、息が止まっているなど家族から指摘を受けたら専門医機関を受診しましょう。受診された際に医師からいびきや日中の眠気、生活習慣病の病歴などが質問されます。問診で睡眠時無呼吸症候群を疑われる場合は、自宅で簡易式検査機を使っていびきや呼吸をチェックします(重症の方はこの検査のみで治療を開始することもあります)。

2) 「終夜睡眠ポリグラフ(PSG)検査」による詳細な検査

簡易式検査の結果睡眠時無呼吸症候群の疑いがある場合や、詳細な診断が必要な場合は、確定診断

をするために入院による詳細な検査の終夜睡眠ポリグラフ検査を行います。

検査の結果、治療が必要と診断されたらその方の症状に合った治療方法を医師と相談して決めます。

**Q：どうやって治すの？**

A：マウスピースを就寝時に口の中に装着する、外科的手術をする、肥満を解消する、適度な運動をする、就寝前の飲酒を控える、禁煙する、就寝時の姿勢を整える(真横を向いて寝る)、などの対処方法がありますが、治療効果が高く、副作用の少ないCPAP(シーパップ)治療が睡眠時無呼吸症候群の最も代表的な治療方法とされています。具体的には①睡眠中に鼻マスクを装着②機械からエアチューブを伝って鼻マスクへ空気を送り込む③その力で舌を持ち上げる④気道を開かせることのできるCPAPを装着することで深い眠りが得られ、無呼吸の症状が改善するだけでなく、生活習慣病の予防や改善することにもつながるとされています。

**Q：CPAP治療の費用はどのくらい？**

A：中等症以上の睡眠時無呼吸症候群(1時間に10秒以上の呼吸停止が20回以上ある)の場合は健康保険が適用され自己負担額は月に5000円程度となります。ただし、健康保険でのCPAP治療を受けられる場合は月に1度必ず外来受診することが条件となります。

睡眠時無呼吸症候群は放っておいても自然に改善されることはありません。原因を突き止めて早い段階からの対策や予防をすることが今後の治療につながります。お心当たりのある方はご自分の為にもご家族の為にも受診してみたいかがでしょうか。