



睡眠無呼吸症候群

1. 睡眠無呼吸症候群とは
2. 睡眠無呼吸症候群の原因
3. 睡眠無呼吸症候群の主な症状
4. 睡眠無呼吸症候群の合併症
5. 未治療・治療中止のリスク
6. 睡眠無呼吸症候群の検査
7. 睡眠無呼吸症候群の治療
8. 睡眠無呼吸症候群セルフチェック

睡眠中に「いびきがひどい」、「呼吸が止まっている」と言われる、夜中に苦しくて目が覚める、日中に強い眠気、だるさを感じる等、そんな症状に心当たりはありませんか？

もしかしたら「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」かもしれません。

睡眠の質が下がると、高血圧や肥満など、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性があります。

当院では、睡眠時無呼吸症候群（SAS）検査を行っております。



1. 睡眠無呼吸症候群とは

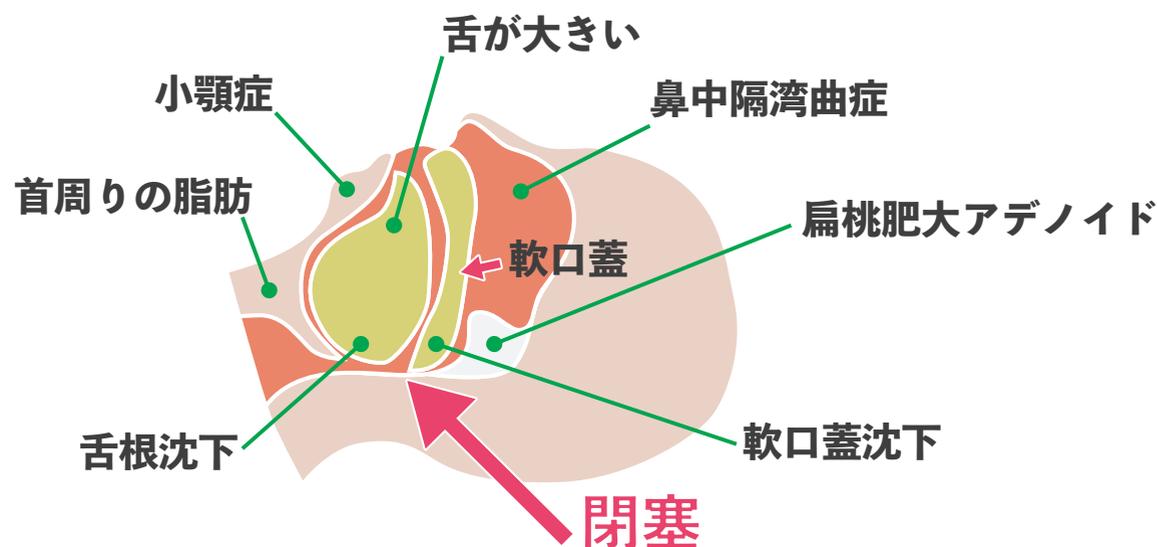
私たちにとって「睡眠」は日中の活動で疲れた身体や脳を休ませるというとても重要な役割を担っており、質の良い睡眠をとることが私たちの生活を支えています。しかし、多くの人が睡眠に問題を抱えており、睡眠を妨げる要因のひとつとして「睡眠時無呼吸症候群」があります。睡眠時無呼吸症候群とは、その名の通り睡眠中に呼吸が止まってしまう病気で、SAS（Sleep Apnea Syndrome）とも呼ばれています。

睡眠中に呼吸が10秒以上止まり、この状態が一晩に30回以上、または1時間あたり5回以上あると睡眠時無呼吸症候群（SAS）となります。もしかしたら「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」かもしれない。睡眠の質が下がると、高血圧や肥満など、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性があります。

当院では、睡眠時無呼吸症候群（SAS）検査を行っております。



2. 睡眠無呼吸症候群の原因



その原因の 1 つは、肥満により首回りやあご、気道内部などに脂肪がたまり、空気が通る気道を圧迫してしまうというものです。睡眠時無呼吸症候群のほとんどはこれが原因で発生します。他にも扁桃が肥大している、あごが小さい、アレルギーなどで鼻が詰まりやすい、アルコールの摂取や加齢による筋肉の緩みでのどが塞がりやすくなる等が考えられます。

3. 睡眠無呼吸症候群の主な症状



睡眠中に体が酸素欠乏状態になることで昼夜を問わず以下の症状が引き起こされます。

全て関連があります。これらは睡眠の質を下げ、体の不調だけでなく命へのリスクを上げる可能性があります。



4. 睡眠無呼吸症候群の合併症

心筋梗塞

認知症

糖尿病

動脈硬化

交通事故

脳卒中

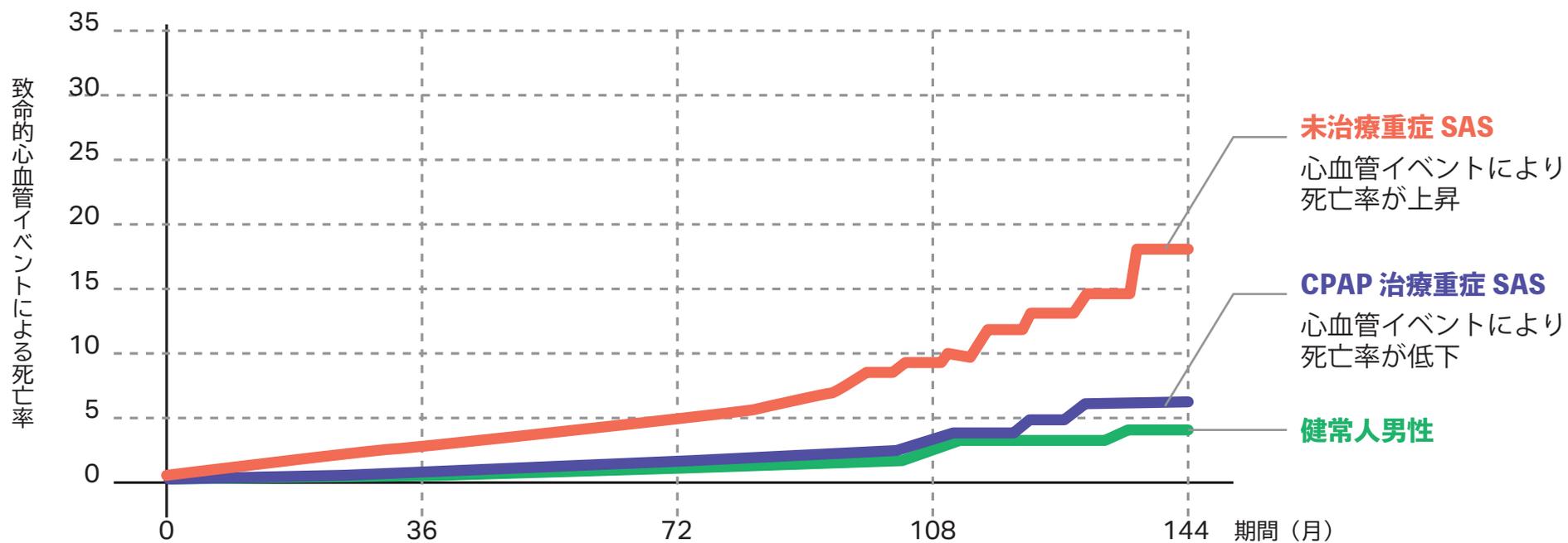
ED

うつ

SAS による睡眠中の低酸素状態は、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病と密接な関係があり、様々な合併症を高率に引き起こすことが報告されています。合併症は多岐にわたり、高血圧、不整脈、虚血性心疾患、心不全、脳卒中、夜間突然死、糖尿病、うつ、認知症、ED などが代表的なものとして上げられます。米国の調査では、健常人と比べ SAS 患者さんでは高血圧は 2 倍、虚血性心疾患は 3 倍、脳卒中は 4 倍、糖尿病は 1.5 倍発症する可能性が高いと報告されています。

以下の合併症をお持ちの方は、睡眠無呼吸症候群（SAS）の有病率が高くなります。SAS に気付かないと命へのリスクをさらに上げる可能性があります。

5. 未治療・治療中止のリスク



治療することで死亡や他の発症リスクを下げることができます。

未治療や治療を自己判断で中断・中止するとリスクを上げることになりかねません。

突然死を含む死亡リスクは、治療中の患者と比べて約3倍も違うと言われています。



6. 睡眠無呼吸症候群の検査

睡眠時無呼吸症候群（SAS）を診断する検査には、簡易検査（PG）と精密検査（PSG）があり、睡眠中の呼吸の有無やその重症度、睡眠の深さなどを調べます。当院ではいずれの検査も在宅で可能です。

簡易検査（PG）

胸・指にセンサーを装着

[検査内容]

1. 血中の酸素低下
2. 無呼吸の回数
3. いびき 他



簡易検査の検査項目は酸素飽和度と呼吸で、動脈血酸素飽和度・呼吸努力・脈拍数・体動・エアフロー・いびき・体位について調べ、SASの可能性を診断します。

精密検査（PSG1）

頭・胸・腹・指にセンサーを装着

[検査内容]

1. 睡眠状態（睡眠の質）
2. 血中の酸素低下
3. 無呼吸の回数
4. いびき 他



精密検査では、動脈血酸素飽和度・脈拍数・エアフロー・いびき・呼吸努力（胸部・腹部）・体位・体動の計測と、睡眠の深さと質を測るために、脳波・眼球運動・おとがい筋の筋電図を計測しております。

7. 睡眠無呼吸症候群の治療

重症度に合わせて適切な治療を行う必要があります。中等症から重症の方には CPAP 治療が最も普及しています。簡易検査または精密検査の結果、治療適応となった方は CPAP（Continuous Positive Airway Pressure：持続的陽圧呼吸療法）による治療を受けられます。

生活習慣の改善

減量・禁酒・禁煙
まずは生活習慣を見直すことが大事です。

マウスピース

舌の固定や下顎を前方に突き出し、
無呼吸を防ぐ治療法

外科的手術

- UPPP（口蓋垂軟口蓋咽頭形成術）
- 扁桃摘出術
- 鼻中隔矯正術など

持続的陽圧呼吸療法（CPAP）治療

最も一般的な治療法で睡眠中に鼻にマスクを付けて、常時空気を送り込み、上気道の閉塞を防ぐ治療法です。期待される治療効果として、

- 睡眠中の無呼吸、いびきの軽減
- 睡眠の質の改善
- 日中の眠気の軽減
- 夜間頻尿の軽減
- 血圧低下
- 合併症予防（循環器疾患など）があげられます。

効果の高い治療法で、検査結果により保険診療での治療ができます。

はじめてお使いになる方は、治療器に慣れるまでに2～3ヶ月かかる場合があります。



8. 睡眠無呼吸症候群セルフチェック

次の症状は、睡眠無呼吸症候群（SAS）の主な症状です。

思い当たる症状がある方はSASの可能性がります。当院までお気軽にご相談ください。

寝ているとき・・・

- 大きないびきをかいていると言われる
- 呼吸が止まっていると言われる
- 息苦しくて目が覚める、何度もトイレに起きる
- 寝汗をよくかく、寝相が悪い

日中

- 血圧が高い
- 強い眠気、だるさを感じる

朝起きた時・・・

- 頭痛がする
- 口や喉が渇く、胸やけがする
- いくら寝ても熟睡感がなく、疲れが取れない

その他・・・

- 太っている、1年以内に3キロ体重が増えた
- 集中力、記憶力が低下してきた
- 居眠りで交通事故を起こしたことがある



お気軽にご相談ください。

睡眠も生活習慣そのものです。
そして快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれることを忘れてはいけません。
睡眠の質をよくすると生活習慣病の予防・改善につながります。

睡眠の質を確認するための検査を行い、適切な治療を行うことで合併症、
生活習慣病などの予防・改善も期待できます。
当院が提供する睡眠無呼吸症候群（SAS）の検査・治療を利用することで、
時間や医療費の面で効率的な治療が望め、患者様の負担も少なくなります。

