



ご存知ですか？こんな病気 睡眠時無呼吸症候群 (Sleep apnea syndrome:SAS)

次の質問に答えてみてください

1. 症状チェック

(1) 自覚症状

Q 1	<input type="checkbox"/>	いびきがひどい
Q 2	<input type="checkbox"/>	夜間、よく目が覚める
Q 3	<input type="checkbox"/>	夜間、おしっこが近い
Q 4	<input type="checkbox"/>	寝ていて息が詰まる感じがする
Q 5	<input type="checkbox"/>	目覚めが悪い
Q 6	<input type="checkbox"/>	日中に眠気がある
Q 7	<input type="checkbox"/>	扁桃腺の肥大があると言われた
Q 8	<input type="checkbox"/>	肥満傾向
Q 9	<input type="checkbox"/>	血圧が高い

(2) ご家族からみた症状

Q 1	<input type="checkbox"/>	いびきがひどい
Q 2	<input type="checkbox"/>	夜間、よく目を覚ましている
Q 3	<input type="checkbox"/>	夜間、息苦しそう
Q 4	<input type="checkbox"/>	寝起きが悪い
Q 5	<input type="checkbox"/>	注意力が散漫
Q 6	<input type="checkbox"/>	肥満傾向
☆いかがでしょうか、心当たりはありますか？		

2. 眠気度チェック (Epworth Sleepiness Scale : ESS)

Q 1	<input type="checkbox"/>	車を運転していて、1～2分停車する時(信号待ちなど)に眠くなる。
Q 2	<input type="checkbox"/>	座って他の人と話をしている時に眠くなる。
Q 3	<input type="checkbox"/>	大勢の中で、やることなくじっとしていると眠くなる。
Q 4	<input type="checkbox"/>	座って読書をしたりテレビを見ている時に眠くなる。
Q 5	<input type="checkbox"/>	昼食後、静かに座っている時や横になった時に眠くなる。

<チェック表の解説>

症状チェックで心当たりがあった、眠気度チェックで強い眠気に該当した、という方は**睡眠時無呼吸症候群**が疑われる場合があります。

睡眠時無呼吸症候群って どんな病気？

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に繰り返し息が止まったり、呼吸がしにくくなる病気です。繰り返し呼吸が止まることによってふたつの大きな問題点があります。

1. 身体面への影響

息が止まり身体に必要な酸素が不足することにより、高血圧、心臓循環障害、脳循環障害（危険度が約 2.5～5 倍）を引き起こすといわれています。

2. 社会生活への影響

睡眠中に苦しくなり何度も繰り返し目が覚めるため（目が覚めたつもりは無くても脳は起きている場合もあります。）睡眠不足になります。これが日中の眠気となり、集中力不足による業務効率の低下や学業低下を、また居眠り運転（危険度が約 2.5～7 倍）や労働災害を引き起こす恐れがあります。

睡眠時無呼吸症候群かどうかは、
どんな検査でわかるの？

1. 簡易型終夜睡眠ポリグラフィ（簡易型PSG）検査

検査機器（手さげカバン程度の大きさ）をご自宅にお持ち帰りいただき、おやすみの時に各自、呼吸や血液中の酸素の状態などを調べる計測センサー類を装着し、一晩の呼吸状態を記録します。睡眠時無呼吸症候群の疑いがあるなど、詳しい検査が必要と思われるときには次の項のPSG検査を行います。

2. 終夜睡眠ポリグラフィ（PSG）検査

病院に一泊入院していただき、脳波などを含めた総合的な睡眠や呼吸状態の検査を行います。治療の必要があるときにも行います。

※翌日の朝には検査は終了しますので、そのまま仕事や学校に行くこともできます。

睡眠時無呼吸症候群の治療方法は？

治療方法はいくつかありますが、検査データをもとに患者様と主治医とでよく相談し、最適の方法を選びます。

1. 特別な治療機器を使わない

軽い症状でしたら、おやすみの時の身体の向きに気を付けるだけでも改善する場合があります。また、肥満傾向、肥満症の方は減量が効果的です。

2. CPAPを使う

最も効果的なのは持続陽圧呼吸療法（CPAP）です。これは、おやすみの際に鼻にマスクを着け外部の機械（枕程度の大きさ）から空気を送り、この空気の圧でのどの奥をふさがらないようにするものです。これにより多くの方の症状が改善しています。

3. 口腔内装身具

下あごをやや前方に固定する装置（マウスピース）を着け、のどの奥のすきまを確保するものです。

4. その他

のどの奥の狭くなった部分を切除する方法もあります。

いびき

日中の眠気

おやすみ時の呼吸停止

夜に何度も目が覚める

※当院では以下のような内容で検査と治療を実施しております。お気軽にご相談ください。

睡眠時無呼吸症候群検査内容

(1) 初診時

身長、体重、肥満度、血液検査、検尿

(2) 精密検査時（一泊二日入院）

胸部レントゲン、心電図、肺機能検査、動脈血液ガス分析

睡眠ポリグラフ、鼻腔・副鼻腔・咽頭・喉頭MRI

(3) 持続的陽圧呼吸療法（CPAP）治療導入時（一泊二日入院）

CPAP装着睡眠ポリグラフ

(4) その他：耳鼻科、歯科紹介

