

睡眠時無呼吸症候群(SAS サス) Sleep Apnea Syndrome

睡眠時無呼吸症候群(SAS)ってどんな病気？

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。

夜間、睡眠中に大きないびきをかいて、家族等に指摘されたことはありませんか？ 心当たりのある方は、睡眠時無呼吸症候群を疑いましょう。

ニュースで電車やバスの運転手が重大な交通事故を起こしてしまい、その原因と運転手の睡眠時無呼吸症候群との関係をマスコミなどで話題とすることがあります。

睡眠時無呼吸症候群と交通事故の発生率は、健常者に比べ7倍程のリスクがあるという報告もあり、また重症の人ほど事故率が高いといわれています。

これは、睡眠時無呼吸症候群が運転能力を明らかに低下させ、居眠り運転の原因と大きく関係しているからです。

睡眠時無呼吸症候群は、自覚症状の現れにくい病気で、気づかないうちに身体に負担がかかり、日常生活に悪影響を及ぼします。また、さまざまな合併症を引き起こします。

トラックやバスの運転手など、長時間車などを運転する人は、居眠り運転による事故を引き起こしかねない場合もあります。



睡眠時無呼吸症候群(SAS)の原因

睡眠中に空気の通り道である上気道が狭くなったり、ふさがったりすることで引き起こされます。無呼吸によって、血液中の酸素濃度が下がると、心拍数や血圧が上昇します。それが毎晩続くため、心臓に負担がかかり、心不全、狭心症・心筋梗塞、脳卒中、不整脈等の循環器病を合併するリスクが高まります。

肥満は睡眠時無呼吸症候群と関係していますが、肥満でなくとも睡眠時無呼吸症候群になります。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の症状

大きないびき、夜間の頻尿、日中の強い眠気、疲れが取れない、だるい、起床時の頭痛等があります。夜間、良く眠れていないので、不眠にもとづく症状が多いです。十分に疲れがとれていないため、過労症状も加わっています。特に日中の眠気は、作業効率の低下、居眠り運転による事故、労働災害の原因にもなります。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の割合

男性	約3～7%	40～50歳代の方が半数以上を占める
女性	約2～5%	閉経後に増加する

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療(欧米や日本国内で最も普及している治療方法)

経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP シーパップ)

Continuous Positive Airway Pressure

ご自宅にCPAP装置を置いて、就寝時に装着して寝ます。

寝ている間の無呼吸を防ぐために、機械で圧力をかけた空気を鼻から気道に送り込み、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止します。



CPAP装置からエアチューブを伝い、鼻に装着したマスクから気道へと空気が送り込まれます。

一ヶ月に一回、外来においでいただき、機械に支援された呼吸が上手にしているか記録データを確認していくという定期受診をしていただくことになります。

CPAP療法は、保険診療下でレンタルされます。

日本の医療保険制度では、CPAP装置を医療機関からレンタルして使用するのが一般的です。機器の保守管理やマスク・エアチューブなど治療に必要な消耗品の供給は医療機関または医療会社が対応しています。

睡眠関連リンク

[□睡眠時無呼吸なおそう.com-セルフチェック-](#)