

睡眠時無呼吸症候群外来

睡眠時無呼吸症候群(SAS)という病気をご存知ですか？

睡眠時無呼吸症候群(SAS : Sleep Apnea Syndrome)は、睡眠中に無呼吸状態となり、それが原因で日常生活に様々な障害を引き起こす病気です。睡眠時無呼吸症候群の原因は、空気の通り道(気道)が塞がる、狭くなることによって起こる閉塞型が大半を占めます。

閉塞型睡眠時無呼吸症候群には、次のような症状があります。

- ✓ 大きなイビキをかく
- ✓ 夜間何度も目が覚める、トイレに起きる
- ✓ 起床時の頭痛、のどの渇き
- ✓ 日中の強い眠気、集中力の低下、倦怠感
- ✓ 逆流性食道炎

左記のような症状が気になる方や、睡眠パートナーがイビキをかく、睡眠中に呼吸が止まるなどの症状にお気づきでしたら、是非、睡眠時無呼吸症候群外来へお越しください。



閉塞型睡眠時無呼吸症候群は、そのまま放置すると、**高血圧や脳卒中・脳梗塞、糖尿病などの慢性疾患に発展する可能性が高い**といわれています。また、**日中の眠気による交通事故のリスクや、うつ病のリスクも高くなっています。**

睡眠時無呼吸症候群外来受診の流れ

(1) 診察

まずは外来にて診察を受けていただきます。先生とお話の上、検査方法・検査の日程を決定します。

(2) 検査

パルスオキシメータ(自宅)、簡易検査(自宅・または入院)、ポリソムノグラフィー[PSG 検査](1泊入院)などの検査を行います。*詳細は、「検査の種類」をご覧ください。

(3) 診断・治療

検査の結果、睡眠時無呼吸症候群と診断された場合、**CPAP 療法(持続陽圧呼吸療法)**、口腔内装置による治療、手術による治療、生活習慣の改善などを行います。*詳細は、「治療の種類」をご覧ください。

検査の種類

◇ パルスオキシメータ(自宅)

1つのセンサーを指に装着することにより、睡眠中の血中酸素状態、脈拍を測定します。



◇ 簡易検査(自宅または入院)

一晩を通して呼吸の状態や血中の酸素状態などを測定し、睡眠呼吸障害の程度(AHI)を評価する検査です。

1時間当たりの無呼吸、低呼吸の回数 (AHI)	重症度
5回未満	正常
5回以上～15回未満	軽症
15回以上～30回未満	中等症
30回以上	重症



◇ ポリソムノグラフィー[PSG 検査](1泊入院)

入院して診断確定を行います。

体に様々なセンサーを取り付けて、睡眠の質や睡眠中の異常行動、不整脈などを評価する検査です。

治療の種類

◇ CPAP 療法(持続陽圧呼吸療法)

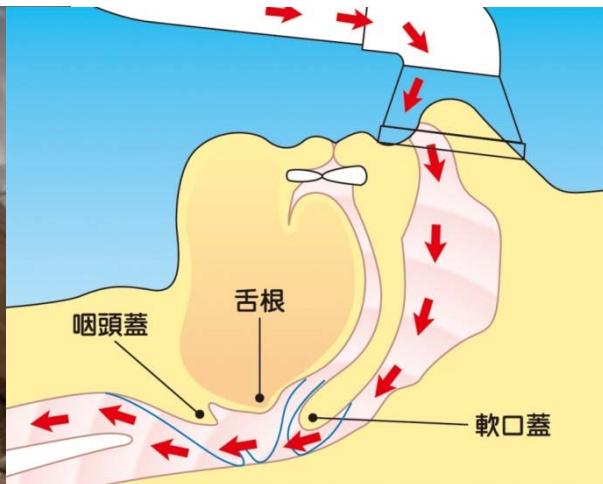
鼻に装着したマスクから空気を気道へ送り込むことにより、常に圧力をかけて空気の通り道が塞がれないようにします。治療を継続することによって、SAS の症状改善が期待され、血圧を下げる効果の報告もあります。CPAP 療法は、治療器を使用しない限り無呼吸は無くなりません。また、治療器の装着に慣れるまで 2~3 ヶ月かかる場合もあります。



CPAP 装置



CPAP 治療時の様子



CPAP 治療時の気道の様子



CPAP 療法は、検査の結果が一定の基準を満たせば、健康保険の適用となります。その場合には、**必ず月 1 回外来受診**をしていただきます。より良く CPAP 療法を継続して頂くことが重要ですので、必ず外来にかかるようにしてください。

◇ 口腔内装置による治療

口腔内治療とは、下あごを前方に固定して空気の通り道を開くようにするものです。口腔内装置の作成は、健康保険の適用になります。

◇ 手術による治療

気道閉塞の原因によっては、手術が必要となる場合があります。鼻閉を起こす鼻疾患は、CPAP や口腔内装置の治療を妨げるため、手術が必要となることがあります。

◇ 生活習慣病の改善

生活習慣の改善のみで SAS を治すといったことは難しいですが、他の治療と合わせることで SAS を軽減させることは可能です。また、少しでも良い睡眠がとれるように、眠りにつきやすい環境を整えることも必要です。

診療のご案内

担当医師	高橋 保博 医師
専門医認定・資格	日本外科学会認定医・専門医 日本胸部外科学会認定医・専門医 日本呼吸器内視鏡学会認定医・専門医
診療日時	木曜日：午前 8:30~12:00 午後 2:00~5:00 土曜日：午前 8:30~12:00