

ご存じですか？

# 睡眠時無呼吸症候群

Sleep Apnea Syndrome(SAS)

## 睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは？

激しい「いびき」を発したり、睡眠中に10秒以上の「呼吸停止」が頻回に起こります。その結果、日中のこらえきれない「眠気」や「頭痛」「倦怠感」といった症状が出ることで、交通事故をはじめとする、あらゆる事故を引き起こす危険性があるととても怖い病気です。



## 無呼吸になる原因は？

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は上気道が閉塞することによって起こります。

その原因として肥満が一番あげられますが、日本人の場合、アゴが小さいなどの顔の特徴から、無呼吸になる人も多くみられます。

肥満は睡眠時無呼吸症候群（SAS）の主要な原因ですが、痩せているから関係ないと判断するのは禁物です。

- 太っていてあごや首に脂肪がついている
- アデノイドなどの病気により、扁桃が肥大している
- 舌が大きい
- アゴが小さい
- 鼻が曲がっている
- 舌が気道に落ち込みやすい
- 花粉症やアレルギーなどで、鼻が詰まりやすい

## 治療しないと、どうなるか？

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、治療しない場合以下のような病気を発症する危険性がでてきます。

また、睡眠が妨げられる結果、うつ病、自動車事故、仕事上の怪我を伴う事故が増えることがあります。

代表的な病気

- 高血圧症
- 不整脈
- 糖尿病
- 夜間頻尿
- 高脂血症
- 心不全
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害

## 無呼吸時にみられる症状

睡眠時無呼吸症候群になると、十分に眠れないことが原因となって、さまざまな症状が現れるようになります。次のような症状に心当たりはありませんか？



### 眠っているとき

- ◇いびきをかく
- ◇息が止まる
- ◇呼吸が乱れる
- ◇息が苦しくて目が覚める
- ◇何度も目を覚まし、トイレに行く



### 日中、起きているとき

- ◇しばしば居眠りをする
- ◇記憶力や集中力が低下する
- ◇性欲がなくなる
- ◇性格が変化する
- ◇体を動かすとき息切れする



## 治療の流れ

上記症状に心当たりのある方、ぜひご相談ください。

1. 診察の結果、睡眠時無呼吸症候群の疑いがある場合、検査機器（簡易型P S G）を自宅に持ち帰り検査をしていただきます。  
検査自体の費用は、3割負担で3,000円ほどです。結果は1週間程度で分かります。
2. 検査の結果、睡眠時無呼吸症候群と診断された場合、C P A P療法の適応になります。
3. 数日中に業者が自宅に治療機器をお持ちするので、すぐに治療が開始できます。
4. C P A P療法は健康保険の適用になりますので、月々の支払いは3割負担で5,000円程度です。  
健康保険を使う場合、月に1度の外来受診が必須となります。



## C P A P療法（シーパップ療法）とは

C P A P療法は、寝るときに鼻にマスクを装着して、塞がった気道に空気を送り込み、気道を押し広げてのどの塞がりを防ぐことにより、睡眠時無呼吸を解消する治療法です。

個人差はありますが、C P A P療法を始めると、使ったその日からいびきをかかなくなり、朝もスッキリ目覚め、日中の眠気も軽くなることもあるようです。

C P A P療法は対症療法であり、睡眠時無呼吸症候群（SAS）の根本的な治療ではありません。

C P A P療法を辞めてしまうと、再び症状が出るので、継続することが重要です。

