

睡眠時無呼吸症候群(SAS)を知っていますか？

●睡眠時無呼吸症候群(SAS)はどんな病気？

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは、睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、様々な合併症を引き起こす病気で、空気の通り道である上気道が狭くなることが原因です。首のまわりの脂肪の沈着が多いと上気道が狭くなりやすく、肥満がSASと深く関係しています。その他、扁桃腺の肥大や舌が大きい・長い、あごが小さいことも原因となります。

呼吸が止まると、血液中の酸素濃度が低下するため、これを補うため、心臓の働きが強くなり血圧が上昇し、酸素濃度の低下により動脈硬化も進み心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすくなります。また、睡眠不足によるストレスから、血糖値やコレステロールが上昇し、様々な生活習慣病の原因となる他、日中の眠気による事故を引き起こす危険性があります。

SASは、高血圧・脳卒中・心筋梗塞などを引き起こす危険性が、約3～4倍となります。重症例では約5倍となります。



●こんな症状ありませんか？

- 大きないびきをかき(周りの人から言われた)
- 睡眠中に、呼吸が苦しそう、呼吸が止まっていると
いわれたことがある
- 息苦しくて目が覚める
- 起床時、頭がすっきりしない・頭痛がある
- 日中に我慢できないほど眠くなる

こんな症状があるときは、早期に受診しましょう。



*SASは、成人男性の約3～7%、女性の約2～5%にみられます。男性では40～50歳代が多いですが、女性は閉経後に増加します。

●睡眠時無呼吸症候群(SAS)は早期発見・早期治療が重要です！

SASが疑われる場合は、検査ができる医療機関(耳鼻咽喉科や呼吸器内科など)で、必要な検査を受けて、睡眠中の呼吸状態の評価を受けましょう。

重症度によって、マウスピースで下あごを前方に移動させたり、マスクを介して持続的に酸素を送る経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP(シーパップ))が標準的な治療とされています。



＜CPAP(シーパップ)＞

日常生活の注意

- (1) 肥満の解消
肥満がある人は減量することで無呼吸が軽減することが多いです。
- (2) 飲酒を控える
アルコールは筋肉を弛緩させ、上気道の閉塞を起しやすくなります。
- (3) その他
仰向けに寝ると上気道が塞がりやすくなるので、横向きがお勧めです。また、枕などの寝具の工夫も有効です。