

四つ葉のクローバー

理念 臨床検査の質的向上と信頼性の確保

発行所

桐生厚生総合病院 中央検査部

責任者 吉田カツ江

2008年4月発行

平成 20 年新年度の第 1 号（通算 15 号）は、当院で実施している

「睡眠時無呼吸症候群」についての特集です。



「いびきがうるさい」と言われたことはありませんか？日本人では、約 2000 万人がいびきをかいていると言われています。入眠時にかくいびきや、飲酒・疲労時にかくいわゆる習慣性のいびきは、あまりきにしなくてもよいでしょう、しかし、あおむけに寝ると大きくなるいびきや強弱のあるいびき、一晩中続くいびき、最近になって急に大きくなり音も変わってきたいびきをかいた人は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

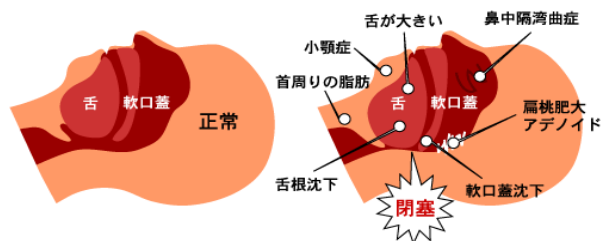
一口メモ

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome : SAS） はどんな病気？

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome : SAS）は睡眠中に呼吸が止まった状態（無呼吸）が断続的に繰り返される病気です。一般的に、夜間 7 時間以上の睡眠において 10 秒以上の呼吸停止（無呼吸）が 30 回以上、または 1 時間あたりの無呼吸回数が 5 回以上起こる病気です。主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があります。また、SAS は生活習慣病と密接に関係しており、放置すると生命の危険に及ぶこともあります。また、SAS 特有の眠気は交通事故を起こす危険もあり、早期に適切な治療をすることが大切です。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の原因・症状

《原因》睡眠時無呼吸は、上気道（空気の通り道）が狭くなることで生じます。あおむけに寝ることでのどの軟口蓋（なんこうがい）や口蓋垂、舌根などが重力で下の方に沈み込みます。さらに睡眠中はのどの周りの筋肉がゆるみやすくなっているため、気道はより狭くなる傾向になり無呼吸が起こります。呼吸が止まり、息を吹き返すときに覚醒状態になるので、睡眠が障害されます。つまり、睡眠時間を十分に確保していても無呼吸の影響で睡眠の質が低下するため、朝目覚めたときの爽快感がなかったり、日中の倦怠感や眠気につながったりするのです。SAS のおもな原因は肥満です。太っている人では、軟口蓋やのども脂肪がついているため、気道が狭くなりがちです。特に「大きなおなか」「短く太い首」の体型の方は注意が必要です。肥満のほかに SAS にかかりやすい体型の特徴として、日本人の中には顎が小さい（小顎症）ため、気道がふさがれやすく、やせているのに SAS である方もいらっしゃいます。また、扁桃腺が大きい人も多く、この場合も気道が狭くなりがちです。日本人にとってこの病気は、肥満だけにみられる病気ではありません。



《症状》SAS はさまざまな症状を伴います。いびき、日中の眠気、居眠り、疲労感、起床時の頭痛、夜間頻尿などの症状があります。意外と思われるかもしれませんが、夜間頻尿は特に多い症状のひとつです。

♡ 問診 ♡

日中の眠気の程度、いびき、耳鼻科疾患等の合併症、生活習慣などに関し問診を行う（ベッドパートナー同席が望ましい）。昼間の眠気の評価には、Epworth の眠気テスト（ESS）等が用いられる。

《Epworth の眠気テスト（ESS）》

次の質問に眠気の程度によって点数をつけてください。合計点数に応じて SAS の可能性、もしくは程度を判定します。最近の日常生活を思いうかべてお答えください。

- 0：うとうとする可能性はほとんどない
- 1：うとうとする可能性は少しある
- 2：うとうとする可能性は半々くらい
- 3：うとうとする可能性が高い

正常：合計 10 以下

状況	点数
1 すわって何かを読んでいる時（新聞、雑誌、本、書類など）	0、1、2、3
2 すわってテレビを見ているとき	0、1、2、3
3 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0、1、2、3
4 乗客として 1 時間以上続けて自動車に乗っているとき	0、1、2、3
5 午後に横になって、休息をとっているとき	0、1、2、3
6 すわって人と話をしているとき	0、1、2、3
7 昼食をとった後（飲酒なし）静かにすわっているとき	0、1、2、3
8 すわって手紙や書類などを書いているとき	0、1、2、3

♡ スクリーニング ♡

実際の無呼吸状態をみるには、手のひらほどの大きさの簡易機器（パルスオキシメーター）を使って検査します。小型で走査も簡単で、自宅ですぐその機器を装着して寝ることで検査ができます。



♡ 睡眠ポリグラフ検査（PSG：Polysomnography）♡

簡易検査では、およそ重症の SAS であるかどうかは識別することはできませんが、軽症から中等症のレベルを詳しく判定することはできませんし、睡眠状態まではわかりません。そのため、SAS の最終的な診断に欠かせないのが睡眠ポリグラフ検査（PSG）です。この検査では、睡眠中の睡眠状態と呼吸状態を同時に正確に把握することができます。痛みはなく、病院にひと晩泊まるだけで翌朝には退院できます。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の治療

終夜睡眠ポリグラフィー検査などで、睡眠時無呼吸症候群であると診断された場合、治療にすすみます。行う治療法は大きく分けると 3 つです。

- 1) 症状が軽い人には口腔内装具（マウスピース）を使用する方法もあります。
- 2) 扁桃、口蓋垂の肥大など原因が明らかな場合は外科的手術も有効な選択肢の一つです。
- 3) SAS に有効な治療方法としては、持続的気道陽圧療法（CPAP 療法）が自宅で継続的にできる方法です。

しかし、これらの治療は根本的な治療ではありません。肥満が原因であれば、減量や生活習慣の見直しが必要です。また、横向きに寝ることで気道の塞がりや予防でき、のどの筋肉が弛緩しやすくなる睡眠薬や寝酒を裂けることも症状を和らげる対症療法です。まずは本人の生活習慣を正すことが重要です。

当院での上記の検査には、必ず予約が必要ですので、お問い合わせください。

連絡先 0277-44-7171（代表）

検査に関することは何でもご相談ください



「四つ葉のクローバー」が当院のホームページに公開されましたので、ご参照ください。

ホームページアドレス <http://kosei-hospital.kiryu.gunma.jp/>

編集担当 立崎、竹内、小保方