

健康おまかせ隊

睡眠時無呼吸症候群(SAS)

健康な日常生活には、良質な睡眠が不可欠です。皆さんは、良い睡眠がとれていますか？

あなたはいびきをかいていませんか？特に呼吸が止まるいびきは要注意です！！

そのいびきは睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

快適な日常生活を送るためにも、睡眠を見直してみましよう。

当院で、睡眠時無呼吸症候群の検査を行っております。

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

睡眠中に呼吸が止まったり（無呼吸）、喉の空気の流れが弱くなった状態（低呼吸）になる病気です。10秒以上の無呼吸もしくは低呼吸が、1時間に5回以上ある。または7時間の睡眠中に30回以上ある方は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

症状

★睡眠中に呼吸が止まり、呼吸が再開するときに大きないびきを伴う。

★昼間眠くなる。熟睡感がない。

無呼吸のたびに本人はほとんど気づかない目覚め（脳波上の覚醒）が起こり、良質な睡眠を得ることができず日中の眠気を引き起こすのです。

★記憶力が低下する。

★起床時、頭痛がする。

無呼吸により体に酸素が回らず、脳が酸欠を起こしているためです。

★夜間、何回もトイレに行く。

★インポテンツ

原因

無呼吸はどうして起こるのでしょうか。

一般に以下のようなことが原因とされています。

★肥満のため首が太く、気道をふさいでしまう。

★舌が大きく喉をふさいでしまう。

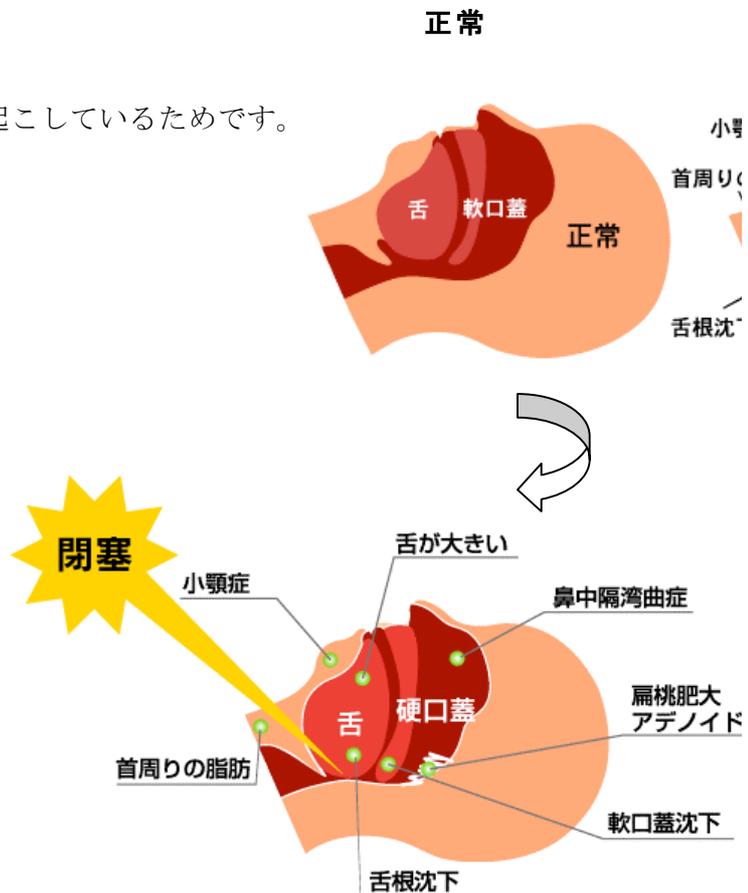
★軟口蓋と呼ばれる鼻と喉の境の部分が垂れ下がる。

★顎が小さい、後退しているため、気道の断面積がもともと小さい。

★鼻の空気の通り道が曲がっている。

★扁桃が大きかったり、アデノイドがある。

★寝ているときに喉がふさがりやすい体質。



SASの危険性

★生活習慣病

無呼吸の間は肺での酸素の取り込みと炭酸ガスの排出が止まるため、血液の中の酸素不足や炭酸ガスの貯留が繰り返され、これがさまざまな臓器に対して悪影響を及ぼすことになり、高血圧や糖尿病、不整脈、虚血性心疾患、脳卒中といった合併症の原因となります。

★労災・交通事故（社会的影響）

睡眠時無呼吸症候群による昼間の眠気は、車の運転中、工場での作業中、会議中、商談中、いつでも時と場所を選ばず襲ってきます。そのため、作業効率が下がり、労災、交通事故を引き起こしやすくなります。悲しい事故を防ぐためにも、睡眠時無呼吸症候群に心当たりのある方は検査を受けて見ましょう。

終夜睡眠ポリグラフィー（PSG）検査

★PSG検査とは

体に様々なセンサーを付けて、睡眠の状態（睡眠の深さや持続時間）と睡眠中の身体機能（呼吸や循環、体の動き）を測定します。

睡眠状態を見るために脳波・筋電図・眼電図などの電極を頭や目・首・足などに付け、呼吸状態を見るために口と鼻にセンサーを、お腹と胸にバンドを巻いて動きを見ます。心拍数や不整脈を見るために心電図も付けます（下図参照）。そして、血液中の酸素濃度を見るためにパルスオキシメーターと呼ばれるセンサーを指先に付けて、ベッドに入ってもらいます。

少し煩わしいと思いますが、痛みを伴うものではありません。リラックスしてやすんで下さい。

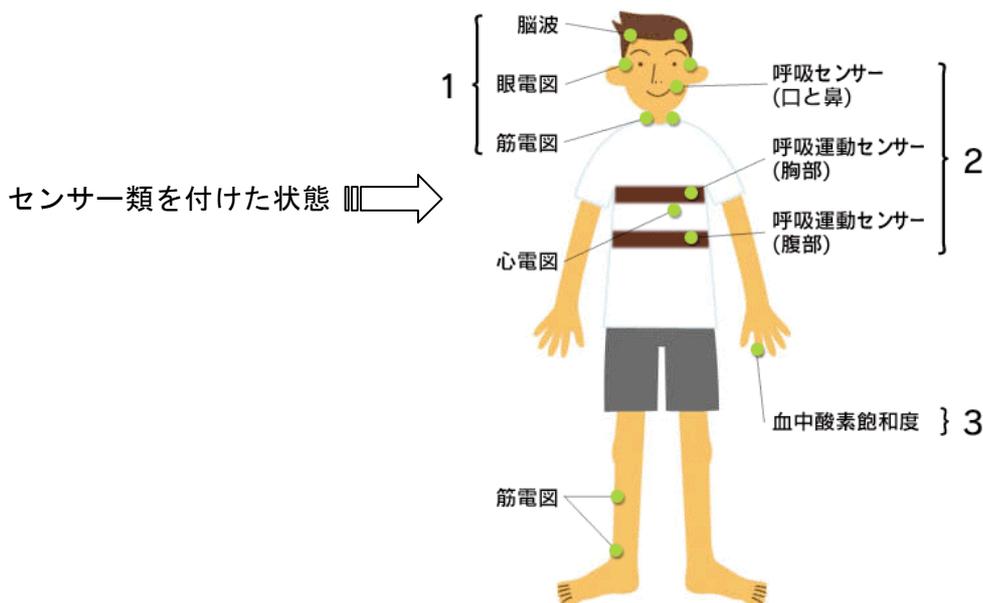
★睡眠中の検査なので、一泊入院が必要です。

平日の夕方7時に入院して、翌朝7～8時に退院していただけますので、お仕事を休む必要はありません。

入院費用は負担割合にもよりますが、3割負担で約25,000円程度です。

★結果は1週間程度で解析されますので、睡眠時無呼吸症候群であるかどうか診断結果を外来にて説明させていただきます。

睡眠時無呼吸症候群と診断された場合は、今後の治療方針についてご相談させていただきます。



※気になる方は別刷りの自己診断チェック表を試してみてください。