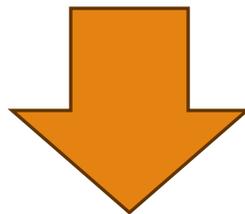


その症状って無呼吸??

- ・家族からの寝ている時に息が止まっていると言われた。
- ・夜寝てるのに、昼間なんだかしんどい。
- ・夜寝てるのに、昼間眠たい事がある。
- ・最近体重が増えて、いびきが指摘される。 などなど



その症状、ひょっとすると睡眠時無呼吸症候群かも……

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

睡眠中に呼吸が止まる無呼吸になったり、もしくは浅い・弱いなどの低呼吸になったりする病気です。

英語ではSleep Apnea Syndromeとなるため、その頭文字を取りSASとも呼ばれており、日本における**潜在患者は約900万人**ともいわれています。

SASを放置すると、心臓に大きな負担を与え、冠動脈疾患や心筋梗塞、脳梗塞などの発症につながり、**突然死のリスクも高まります**。

SASの症状・原因について

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の主な症状

- いびきをかく(指摘が多い)
- 睡眠中に呼吸が止まる、息苦しさを感ずる
- 夜中に目が覚める、寝付きが悪い
- 何度もトイレに起きる
- 寝汗をかく・寝相が悪い
- 熟睡感がない
- 倦怠感・頭痛
- 日中の強い眠気
- 集中力・記憶力の低下
- 抑うつ状態(やる気が出ない、イライラなど)

主な原因

睡眠時無呼吸症候群の分類として

- 閉塞性無呼吸(OSAS)
 - 中枢性無呼吸(CSAS)
- 大きく2種類とされている。
- 一般的には、中枢性よりも閉塞性の方が多く、全体の9割程度がOSASだといわれています。
 - 当院でもOSASが1番多いですが、CSASやOSAS+CSAS(混合性)、低呼吸著明も認めます。

参考文献: 日本呼吸器学会 / 厚生労働科学研究費補助金難治性疾患政策研究事業「難治性呼吸器疾患・肺高血圧症に関する調査研究」班(監), 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020, 南江堂, 2020.
無呼吸ラボ - 全国の診療施設が調べられます (mukokyu-lab.jp)

SASのリスクについて

①居眠りや集中力の低下が重大な被害を引き起こす可能性がある。

睡眠時無呼吸症候群の人が交通事故を起こす頻度は、**SASのない人の約2.5倍**とされている

②突然死のリスクは、**健常者の約2.6倍**と様々な合併症を引き起こすと言われている。

主な合併症として

- ・**高血圧**: 約50%がSAS患者
- ・**糖尿病**: 習慣的にいびきをかく方はリスク2倍
- ・**心血管疾患**: 心筋梗塞・狭心症、心不全、不整脈など
- ・**脳卒中**: SAS患者はリスクが3倍・認知症にも効果あり

等様々報告されており、他にも様々な疾患を引き起こすと言われています。

当院のSAS検査について

簡易検査

自宅にて検査可能ですので、普段の生活環境で検査が行えます



PSG検査: 1泊入院にて検査となります

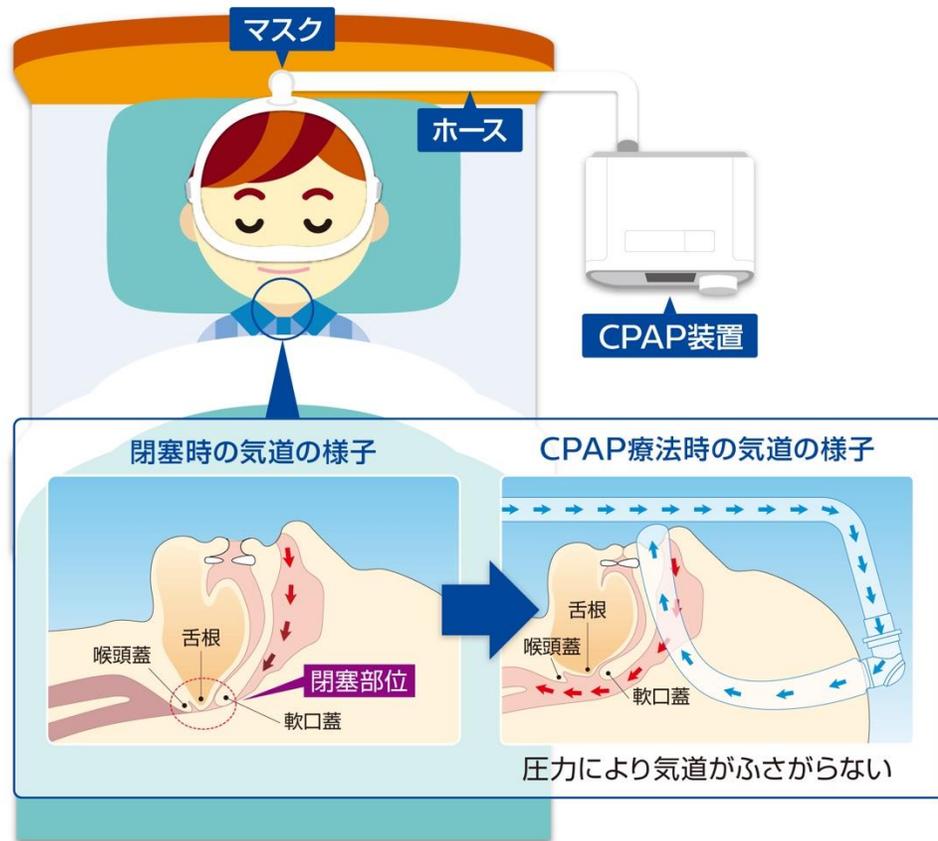


当院では2種類のSAS検査が可能ですが、詳細は受診されてからの説明となります。
話を聞きたいだけでも大丈夫です。

参考文献: 日本呼吸器学会 / 厚生労働科学研究費補助金難治性疾患政策研究事業「難治性呼吸器疾患・肺高血圧症に関する調査研究」班 (監), 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020, 南江堂, 2020.
[無呼吸ラボ - 全国の診療施設が調べられます \(mukokyu-lab.jp\)](http://mukokyu-lab.jp)

もし治療と言われたら・・・

- ・基本的にはCPAP療法が当院では第一選択となります。



参考文献: 日本呼吸器学会 / 厚生労働科学研究費補助金難治性疾患政策研究事業「難治性呼吸器疾患・肺高血圧症に関する調査研究」班 (監), 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の診療ガイドライン2020, 南江堂, 2020.
無呼吸ラボ - 全国の診療施設が調べられます (mukokyu-lab.jp)

CPAPについて

西北クリニック

CPAPメリット・デメリット

メリット: 低侵襲。自宅で使用可能。心不全の予防。

その他様々な疾患を予防できる。

日中の倦怠感や眠気の改善。

デメリット: 使用中の不快感。長期的に使い続ける必要性。

毎月の支払や通院。

CPAPで予防できる疾患



①心疾患

睡眠中、無呼吸状態になって体内の酸素濃度が低くなると、心臓が酸素不足を補おうとして強い力で働くので、心拍数が増え、血圧が高くなります。

さらに、無呼吸のたびに目が覚めることにより、通常は日中に働く交感神経が活発になるため、夜間の血圧が高くなります。

このような状態を毎晩繰り返していると、少しずつ血管にダメージが蓄積し、硬くもろくなっていきます。



心血管疾患のリスクが上昇し、**高血圧、心筋梗塞、心不全、脳梗塞**などの病気になる可能性が高くなります。

[無呼吸ラボ - 全国の診療施設が調べられます \(mukokyu-lab.jp\)](http://mukokyu-lab.jp)



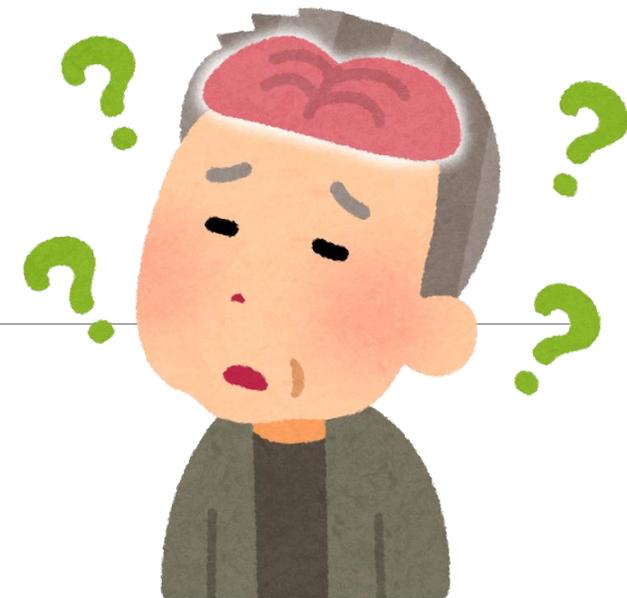
CPAPで予防できる疾患

②認知症

SASとアルツハイマー型認知症(AD)には酸化ストレスや慢性炎症など生活習慣病を合併する共通のリスクファクターが

あります。近年、高齢者のSASをCPAPで治療して認知症の発症を予防する試みには複数の報告があります。

例) 滋賀県内の病院とクリニックの協力を得て、**111人の認知症患者を対象に調べたところ、約9割に睡眠時無呼吸症候群**があることがわかりました。またRDI(Respiratory Disturbance Index＝呼吸障害指数、検査中にカウントされた無呼吸、低呼吸の総回数を記録時間で割った値。1時間あたりに換算し、5回未満であれば正常)の数値が悪化しているほど認知症の症状が重いこともわかりました。とくに80歳以下では、RDIと認知機能の低下の関連が強く、これは年齢の若い認知症患者でよりRDIが認知機能の悪化と関連していることを示しています。このことは、**認知機能の低下の初期の段階で睡眠時無呼吸症候群の治療を行うことが予防や進行を遅らせるために重要**であることを示しています。



CPAPで予防できる疾患

③低減できるリスク

交通事故のリスクを低下させ、生活習慣病のリスクも低下します。

従って生命予後の改善も期待できる。

OSASが引き起こす障害

■生活習慣病の原因 動脈硬化の促進 生命予後の悪化

■高血圧(夜間の低酸素血症や交感神経活動の亢進)(2倍)

■糖尿病(インスリン抵抗性を誘導)

■高脂血症, 肥満

・冠動脈疾患の合併(2-3倍)

・脳血管障害の合併(3-5倍)

・睡眠中の不整脈
(突然死, SIDS)

■交通事故 ↑ (7倍)

・作業能率の低下

・労働災害

OSAS患者の予後/
CPAPの寿命回復効果

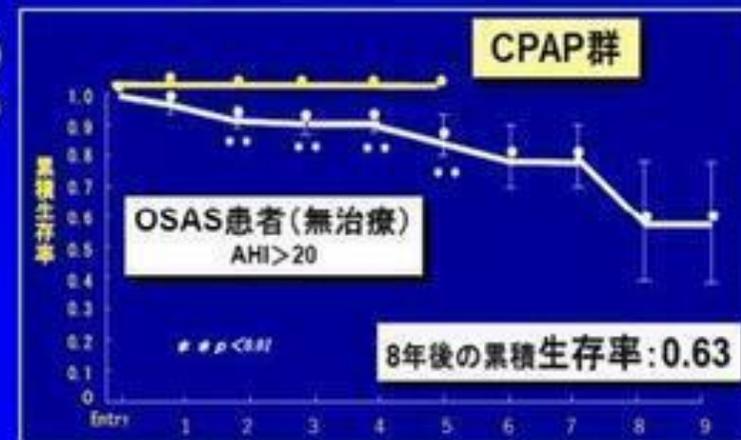


図2.

CPAPで予防できる疾患

④緑内障

睡眠時無呼吸症候群の方は、他の方より緑内障になるリスクが10倍高いと言われてます。
睡眠時無呼吸症候群の方が無呼吸発作を起こしているときは、眼圧の低下と同時に
血中酸素飽和度が低下していることがわかりました。

