

放置すると危ない病気 睡眠時無呼吸症候群をわかりやすく解説

日中の眠気は ありませんか？

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、眠ると気道が閉塞し、呼吸が止まりやすくなる病気です。英語の頭文字を取り、通称SAS(サス)と呼ばれています。

①いびき、②日中の眠気、③熟睡感がない、④起床時の頭痛、⑤眠っている間に呼吸が止まるなどの症状が出た場合は、睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。

SAS患者は人口の10%前後(中等症の有病率)いと推測されています。また、高齢や肥満になるほど多い傾向にあり、SASを患っている患者のうち適切な治療を受けている人は10人に1人しかいないとの統計もあります。

私がナビゲーターを務めます

担当科
呼吸器内科てらだ じろう
寺田 二郎 先生

千葉市出身 渋谷幕張中学高校卒業

今回は、大学病院、米国での研究、厚労省難病研究班の経験をもつ、呼吸器学会・睡眠学会専門医の寺田先生が「睡眠時無呼吸症候群」をご紹介します。



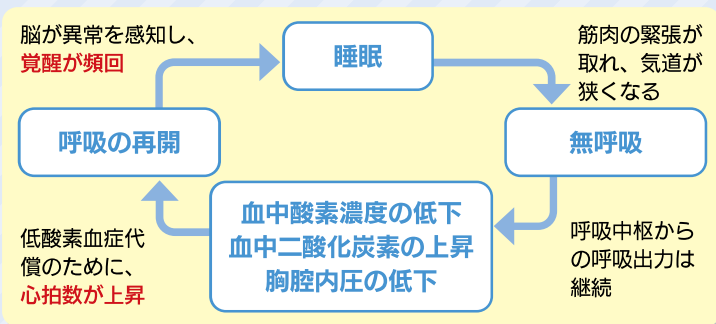
Q どうして気道が閉塞してしまうの？

- 形態的異常：肥満に伴う気道への脂肪沈着、扁桃肥大、鼻中隔彎曲症、アデノイド、小顎症など
- 機能的異常：気道開閉機能低下(神経調節)
- その他：疲労、飲酒、睡眠薬などの影響で日によって悪化

Q SASは体の中で何が起きているの？

- 睡眠時は喉周囲の筋肉の緊張が無くなることにより気道が狭くなります。

無呼吸になると酸素を取り込めず二酸化炭素が吐けない状態になります。しかも、その状態で呼吸中枢からの呼吸出力は継続するため、心拍数の上昇や、脳が異常を感知し覚醒の頻回が見られます。SASは、単純に眠りだけの軽い疾患ではありません。



睡眠時無呼吸症候群が与える影響

①居眠りと運転

睡眠時無呼吸症候群(SAS)は、無呼吸によって眠りが妨げられます。その結果、熟睡感が無い、寝ても疲れが取れない、長時間寝ても日中の眠気が取れない、集中力・思考力・判断力が低下するなど、様々な悪影響を及ぼします。

SAS患者の交通事故リスクは健常者の2.5倍から7倍と報告され、毎年のようにSAS患者の交通事故が報道されています。その結果、2014年に道路交通法が改正され、SAS症状があるにも関わらず虚偽の回答をして免許を取得

した場合は、1年以内の懲役または30万円以下の罰金刑を受けることになりました。

すなわち、SASが疑われる眠気の自覚のある患者は、きちんと診断・治療を受けなくてはならないのです。

②合併症

SASは、肥満や糖尿病などの生活習慣病と深く関連し、肥満や生活習慣病の有る方ほど睡眠時無呼吸症候群の頻度が高くなります。

また、脂質代謝異常や高血圧、糖尿病は動脈硬化を進行

させ心血管疾患を引き起こします。SASによって適切な睡眠がとれていないと身体全体に関わる生活習慣病の発生や状態の悪化に影響を及ぼすようになります。

症状として見えるのは「いびき・眠気」だけかもしれませんが、しかし、それは氷山の一角です。「大した事ない!」と放っておくと、高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病といった病気を引き起こす危険性があります。

無治療の重症OSA(閉塞性睡眠時無呼吸)は、全死亡率が3.8倍、心血管死が5.2倍との統計もあります。SASは放置すると危ない病気なのです。



睡眠時無呼吸症候群の診断と治療

診断から治療までの流れ >>>

- ① 外来受診 ▶ ② 自宅検査(スクリーニング) ▶ ③ 入院精密検査(PSG) ▶ ④ 結果説明 & 治療法選択

■ 自宅検査(スクリーニング)

簡易無呼吸検査を持ち帰り、ご自宅で検査することが可能です。現在は、高性能の携帯型睡眠評価装置でのスクリーニング検査が主流で、睡眠時の酸素濃度の低下に加え、無呼吸の状態も評価します。この検査で睡眠時無呼吸症候群(SAS)が疑われる場合は精密検査となります。



■ 入院精密検査(PSG)

SASが疑われる場合は、睡眠ポリグラフ(PSG)にて精密検査を行います。睡眠ポリグラフは、痛みを伴わず、寝返りや起き上がることも可能です。また、トイレに行くことも可能です。



無呼吸と低呼吸の1時間あたりの回数を、AHI(Apnea Hypopnea Index=無呼吸低呼吸指数)と呼び、AHIが5以上でSASと診断されます。

重症度はAHI 5~15が軽症、15~30が中等症、30以上が重症となります。重症となるAHI 30以上の方は2分に1回以上呼吸が止まっていることとなります。

■ 治療

軽症 (AHI 5~15)	中等症 (AHI 15~30)	重症 (AHI 30以上)
<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣の改善(減量) 	<ul style="list-style-type: none"> 口腔内装置(マウスピース) 外科的手術(扁桃肥大などがある場合) 	<ul style="list-style-type: none"> CPAP(AHI\geq20)

CPAP

AHIが20以上である場合、CPAP(シーパップ=continuous positive airway pressure)で治療を行います。CPAPはご自宅で睡眠時に装着します。マスクから気道に空気を送り、圧をかけることで気道を開き正常な呼吸へと導きます。睡眠時のデータは、自動(ワイヤレス)で病院に送られます。

CPAPの継続使用により、AHIの減少や、睡眠の改善、交通事故リスクの減少、心血管イベントによる死亡率減少などの効果が認められています。

現在のところ、費用は3割負担で月4,200円程度となっています(全て保険適用:機器レンタル、管理込み)。精密検査を行わず、簡易検査のみである場合は、AHI 40以上で保険適用となります。



CPAP

口腔内装置(マウスピース)

SASのうち、軽症~中等症である場合やCPAPが使用できない場合に、マウスピース治療は適応とされています。



マウスピース

但し、AHIの減少についてはCPAPよりも劣ることが知られています。また、マウスピースは下顎を前に固定した状態で作成しますが、痛みや噛み合わせの異常、筋肉や関節に問題が生じていないか注意する必要があります。AHI 5以上で保険適用となります。

まとめ

- 睡眠時無呼吸症候群(SAS)は単純に眠りだけの軽い疾患ではありません。
- 放置すると危険な疾患です。高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病など合併症に注意ください。
- 症状が出た場合は早期に病院受診をおすすめします。

