

「睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome:SAS）」について

1. SAS とは

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。その結果、十分に睡眠がとれず、日中強い眠気を感じたり居眠りがちになったりして、集中力や活力が欠けるなどの状態になります。医学的には、呼吸が10秒以上停止し、動脈血液中の酸素飽和度が3%以上低下する無呼吸の状態が睡眠中に30回以上生じるか、睡眠1時間あたり無呼吸が5回以上生じるものをいいます。

2. SAS に関連する症状

主に次のような症状が見られます。

- ・睡眠中、呼吸が止まる
- ・大きないびきをかく
- ・朝、頭痛がする
- ・日中、強い眠気を感じる
- ・寝ている間、頻繁に目が覚める
- ・熟睡感がない
- ・集中力が低下する
- ・夜頻繁にトイレに立つ
- ・不眠症
- ・勃起機能不全(ED)
- ・肥満

3. SAS に伴う合併症

SAS になると、睡眠時無呼吸のために、血液中の酸素濃度が低下し、血液が固まりやすくなります。そうしたことで、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの重大な合併症を引き起こす恐れがあります。また、高血圧、高脂血症、動脈硬化、不整脈のおそれもあります。

4. 病的な眠気の程度を調べる自己判断テスト

SAS は、本人が自覚しにくいいため、まず、眠気の程度が病的であるか次のようなアンケートを当院では行っています。まず、自己判断を行ってください。

<エップワース睡眠尺度(ESS)>

昼間の眠気について、おたずねします。下記の項目についてそれぞれ、0、1、2、3の4段階で評価し、あてはまる点数を○で囲んでください。

- 0: 決して眠くならない
- 1: 稀に(ときに)眠くなる
- 2: 1と3の間
- 3: 眠くなることが多い

* 状況	点数			
1. 座って読書しているとき	0	1	2	3
2. テレビをみているとき	0	1	2	3
3. 公の場所で座って何もしないとき (たとえば劇場や会議)	0	1	2	3
4. 1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0	1	2	3
5. 状況が許せば、午後横になって休息するとき	0	1	2	3
6. 座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
7. 昼食後(お酒を飲まずに)静かに座っているとき	0	1	2	3
8. 車中で、交通渋滞で2-3分止まっているとき	0	1	2	3

合計9点以上の人は病的な眠気があると考えられ、その原因の一つとしてSASの可能性がります。ただし、合計9点以下でも家族から睡眠中の無呼吸、または大きないびきを指摘されたり、日中強い眠気を感じたことがある人はSASの可能性がります。

5. SAS 関連検査

PSG(ポリソムノグラフィー)

睡眠状態を評価したり睡眠中に生じる異常な生体現象を客観的に捉えるために行われ、睡眠覚醒障害をきたす疾患の診断やその治療効果判定に用いられる検査です。睡眠状態(脳波、眼球運動、筋電図)、呼吸状態(鼻・口の気流)、動脈血ガス(酸素飽和度、循環器機能(心電図)、いびき、体動などを記録し解析を行います。

簡易検査

PSG よりも装着項目が少なく、酸素飽和度・気流・いびきを測定します。

パルスオキシメーター

指先に取り付けたセンサーにより、酸素飽和度を記録します。酸素飽和度低下指数(ODI)はPSGによって得られる結果と相関を示し、スクリーニングとして有効とされています。