



「いびき外来」って、なに？



夜間にいびきをかいていて、なおかつ昼間に眠気が強かったり、熟睡感がない人は「睡眠時無呼吸症候群」(SAS) かもしれません。「いびき外来」などの専門医療機関で検査を受け、SASということがわかったら、適切な治療が必要になります。

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome: SAS) とは、睡眠中に大きないびきと一時的な呼吸停止を繰り返すもので、上気道 (空気の通り道) がふさがってしまうために起こります。上気道がふさがる原因は、肥満のために首周りに脂肪がついてしまったり、扁桃肥大やアデノイド、鼻が曲がっていることなどがあります。その他、日本人ではあごが小さいために気道がふさがりやすく、SASになる人もいます。



睡眠時に呼吸が止まっても本人は気づきませんが、止まるたびに脳が目覚めるため眠りが浅くなります。十分に眠っているつもりでも睡眠の質が低下

しているため、昼間に眠気や倦怠感が起こり、それが事故につながる危険性もあります。

睡眠時無呼吸症候群と交通事故

SAS特有の昼間の眠気は、居眠り運転や労働災害にもつながります。SASの名を一躍有名にしたのは、2003年に起きたJR山陽新幹線の居眠り運転騒動。この新幹線の運転士は、前日に8時間以上の睡眠をとっていたにもかかわらず運転中に、時速270kmで約8分の居眠りをしてしまいました。

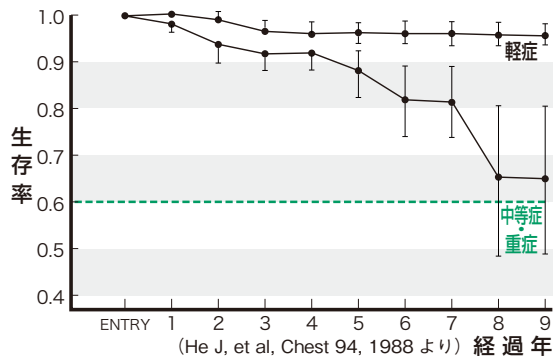
海外ではSASと交通事故の危険性について数多くの報告が出されています。SAS患者が交通事故を起こす確率は、SASではない人の約7倍、しかもSASが重症になるほどその確率は高くなるということがわかっています。

生活習慣病との関係も

睡眠中に無呼吸が続くことは、体に大きな負担をかけることとなります。実際にSAS患者の多くは、高血圧や心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病を合併しています。例えばSASの患者は、健康な人に比べて高血圧症には2倍、急性心筋梗塞には3倍、糖尿病には1.5倍なりやすいと言われており、放置すると生命に影響を及ぼすこともあります。

SASを治療することは、これらの病気を軽減したり予防したりすることにもつながるのです。

睡眠時無呼吸症候群の人の累積生存率



治療を受けないでいると、合併症などのために中等症以上のSASの9年後の生存率は約6割まで低下してしまいます。

「いびき外来」での検査

パートナーから睡眠中の無呼吸を指摘されたり、自覚症状がある場合は、なるべく早く受診したいものです。呼吸器科や内科、精神科などには「いびき外来」や「睡眠呼吸センター」などの名称で専門の外来を設置しているところがあります。

睡眠中の状況は自分ではわからないこともあるので、できれば家族などと一緒に受診するとよいでしょう。検査では、問診として睡眠中のことや日中の眠気、既往歴、生活習慣などが聞かれるので、事前に気になる点をメモするなど用意をしておきたいものです。

疑わしい場合は、さらに詳しい検査を実施

SASが疑われる場合は、夜間の状態をみるための検査を行います。検査には、簡易検査と終夜睡眠ポリグラフィ（PSG）があり、どちらも専用の装置を体に装着して調べます。

簡易検査は、睡眠中の呼吸の状態をコンパクトな装置を装着して調べるもので、自宅で検査が可能な

こともあります。PSGは睡眠状態と呼吸状態を併せて総合的に判定するもので、様々なセンサー類を体に取り付けて調べる専門的な検査。通常1泊の入院検査を必要とします。

治療としては、睡眠中に鼻マスクを着けて、一定の圧力をかけた空気を持続的に送り込んで気道を広げる「CPAP療法」が一般的です。その他、肥満の人は減量するなど生活習慣の改善も必要となります。

終夜睡眠ポリグラフィ



CPAP療法の装置



日中の眠気のテスト (エプワース眠気尺度)

もし、以下のような状況になったら、どのくらいうとうとする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか。その状況になったことがなくても、その状況であればどうなるかを想像してお答えください。

		うとうとする可能性は			
		ほとんどない	少しある	半々くらい	高い
1	すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）	0	1	2	3
2	すわってテレビを観ているとき	0	1	2	3
3	会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
4	乗客として1時間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、休憩をとっているとき	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

判定

0～10点 ▶ **正常範囲です。**（ただし、慢性的にいびきをかく人、睡眠時に呼吸が止まる人、日中頻繁に眠気を感じる人はSASの可能性がります）

11点以上 ▶ **SASの疑いがあります！**

（11～12点⇒**軽症SAS** / 13～15点⇒**中等症SAS** / 16点以上⇒**重症SAS**）