

いびきと睡眠時無呼吸症候群

高田厚生病院 検査科 五十嵐章雄

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ょう。

いびきは異常？

いびきの発生源はのど(上気道)です。狭いのどに無理やり空気を通そうとするといびきが生じます。いびきをかく事自体病的な状態といえます。毎日とる睡眠は身体のコンディションに影響されます。たとえば、深酒をしたり、過労があれば、いびきをかく方はいるでしょう。でも何があってもいびきを常習する方、とりわけ、いびきといびきの間に息がとまってしまう、そんないびきをかく方は睡眠時無呼吸症候群の可能性があり、要注意です。

睡眠時無呼吸症候群は読んで字のごとく「睡眠時」に「無呼吸」状態になる病気です。英語では Sleep Apnea Syndrome (SAS) と書きます。「無呼吸」とは10秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が1時間に5回以上または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。



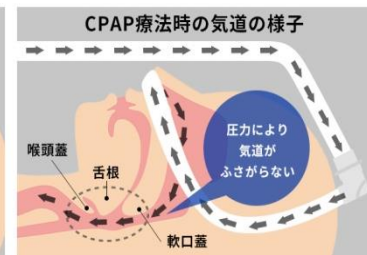
主な症状

夜間の症状……いびきがうるさい、呼吸が止まっている、寝汗をかく、寝相が悪い、何度もトイレにおきるなど

昼間の症状……倦怠感や頭が重い、日中の眠気など

主な治療法

①CPAP療法……CPAP(持続陽圧呼吸療法装置)は睡眠時無呼吸症候群の治療に最も用いられる方法です。マスクを鼻または口に装着し、装置から加圧した空気を気道に送り込みます。持続的に送り込む空気の力で気道を保ち、ふさがることを防止します。



- ②口腔内装置による治療
- ③手術による治療
- ④生活習慣の改善
- ⑤その他

睡眠時無呼吸症候群は十分な睡眠時間をとっていても、実際には睡眠による休息が得られていない疾患です。しかし検査を受け、正しい治療を行っていただければ健常人と変わらない日常生活を送ることができます。

いびきや眠気が気になる方、ご自分の睡眠に不安を感じる方は、健康維持のためにもお早めにご相談ください。

あなたはしっかり睡眠がとれていますか？

SASセルフチェック

このテストではSASのリスクを簡易的に評価します

SASの特徴に日中に強い眠気を感じたり、居眠りをしてしまうことがあります。あなたの健康状態からSASの可能性をチェックしてみましょう。

以下の7つの質問にすべてお答えください
(あてはまる項目の点数を合計してください)

質 問	点 数
☐ しょっちゅう（常習的に）いびきをかく	1.5
☐ 肥満傾向がある	1.5
☐ 高血圧がある（高血圧の薬を飲んでいる）	1.5
☐ 昼間の眠気・居眠りで困ることがある （仕事中、会議中、運転中など）	1.5
☐ 寝付きは悪くないが、夜間の眠りが浅い またはしばしば目が覚める （トイレで目が覚める場合も含む）	1.0
☐ いくら寝ても朝疲れが取れていない感じ がする もしくは朝しばしば頭痛がある	1.0
☐ お酒を飲んでいない日でも、 夜間寝ている時に息が止まる日がある	3.0

合計が**3**点以上の方は睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性が高いです。SAS診療が可能な医療機関で受診されることをお勧めします。