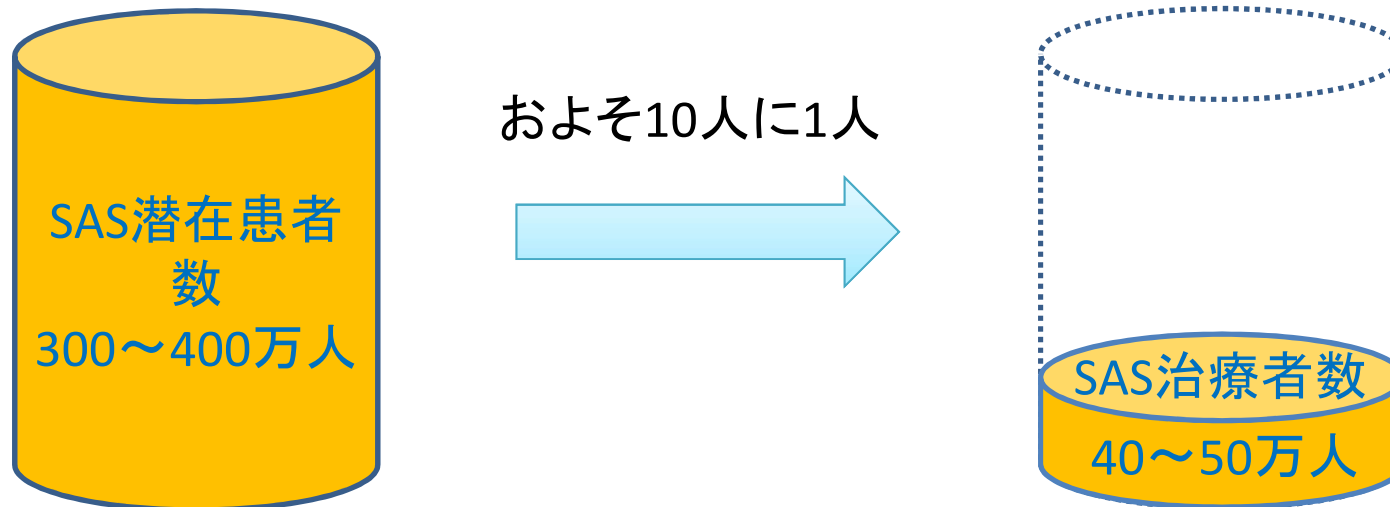


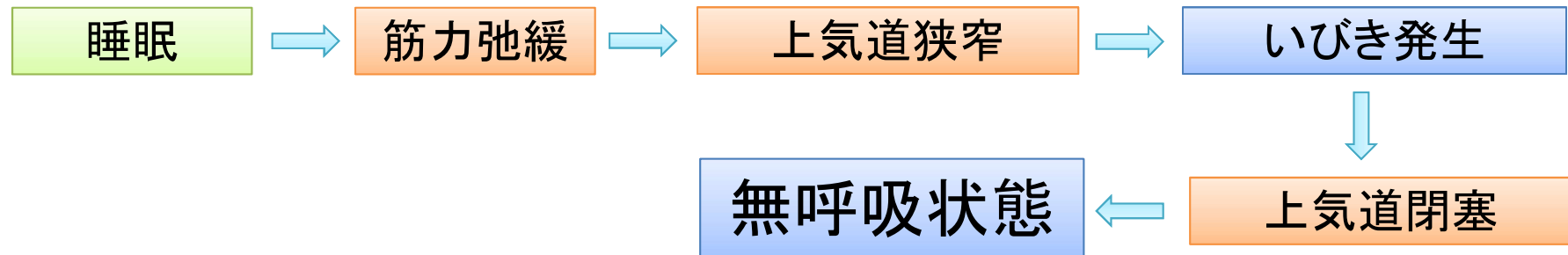
睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群とは、**睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気**です。
睡眠時無呼吸症候群は英語で【Sleep Apnea Syndrome】と言い、英語の頭文字をとって【**SAS(サス)**】とも言われたりします。

睡眠時無呼吸症候群の潜在患者数は日本国内で治療が必要な重症の方だけでも**300～400万人**いると言われています。
しかしその中で睡眠時無呼吸症候群を治療されている患者様は**40～50万人**程度しかおらず、多くの方が見過ごしている現状となっています。

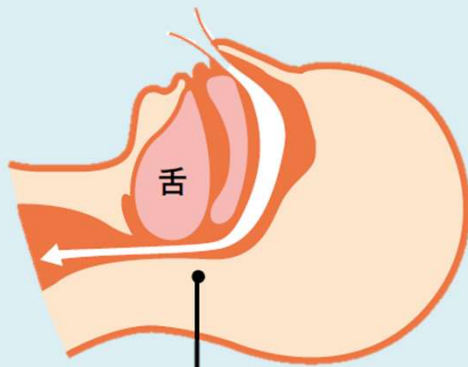


睡眠時無呼吸症候群の原理



無呼吸の流れ

正常な状態



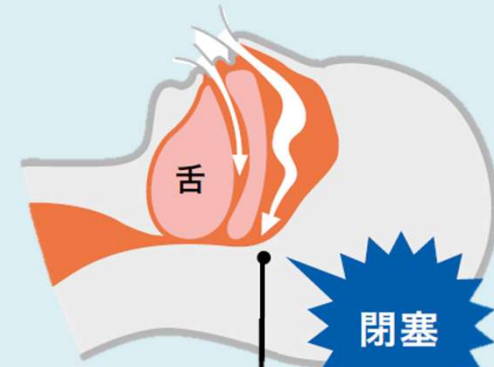
- ・気道が開いている。
- ・空気が肺に入る。

いびき状態



- ・気道が閉じかけている。

無呼吸状態



- ・気道が閉ざされている。
- ・空気は肺に入らない。

睡眠時無呼吸症候群の自覚症状

睡眠時無呼吸症候群は、自分では気づきにくいものの下記のような自覚症状が日常生活に現れてきます。下記の様な症状がいくつか当てはまるようなら睡眠時無呼吸症候群を疑った方がいいかもしれません。

昼間

睡眠時間を確保していても

- 運転中に眠くなる
- 会話していて眠くなる
- 集中力が続かない

起床時

- 熟睡感がない
- 口が渴いている
- 頭がスッキリしない
- 起床時に頭痛がある

睡眠中

- 激しいいびきをかく
- 呼吸が止まる
- 何度も目が覚める
- 寝汗をよくかく
- トイレに起きる



睡眠時無呼吸症候群になりやすい人

睡眠時無呼吸症候群は、下記の様な見た目や生活習慣がある人は疾患割合が高くなる傾向になるデータがあります。

睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いかどうか分かる様な口腔内の特徴がある事も最近の研究でわかってきています。

生活習慣

- ・タバコを吸う。 
- ・お酒を習慣的に飲む。 
- ・太り気味。暴飲、暴食する事がある。
- ・高血圧、糖尿病などの既往がある。

見た目の特徴

- ・首が短い。
- ・首が太い、まわりに脂肪がついている。
- ・舌アゴが小さい、小顔。
- ・歯並びが悪い。舌が大きい。

口腔内の特徴

下図の様な口腔内の簡単チェックで無呼吸の可能性が高いかどうか知られています。

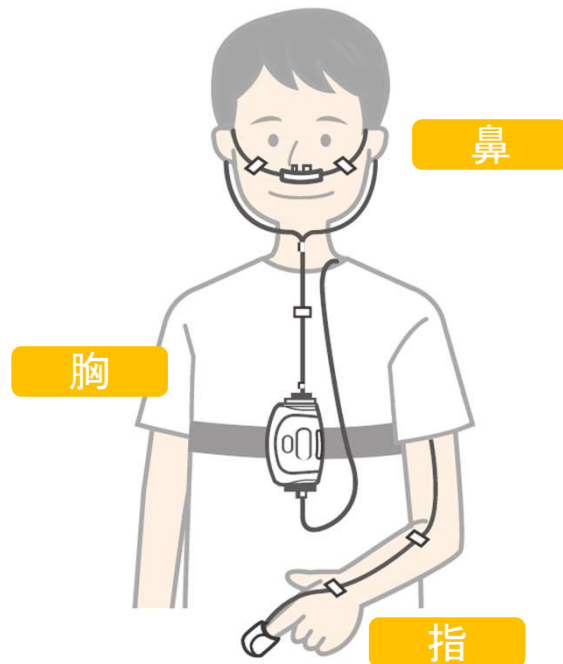


睡眠時無呼吸症候群の検査

睡眠時無呼吸症候群の検査はいくつか種類はありますが、代表的なものは【簡易検査】と【精密検査】の二種類になります。どちらも保険適用の検査になります。

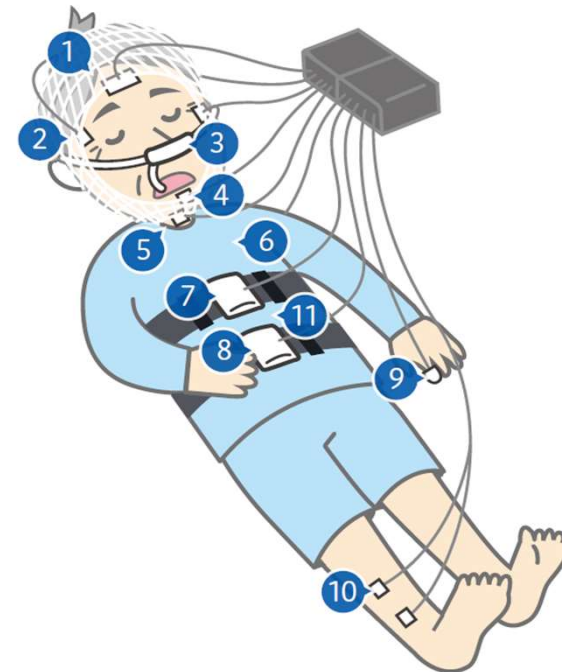
簡易検査

- ・自宅で検査可能な検査。
- ・鼻、胸、指の3カ所のみの検査。



精密検査

- ・専門病院や施設で1～2泊の入院検査
- ・脳波、心臓、筋肉や目の動き、呼吸の状態等から詳細な診断が可能。



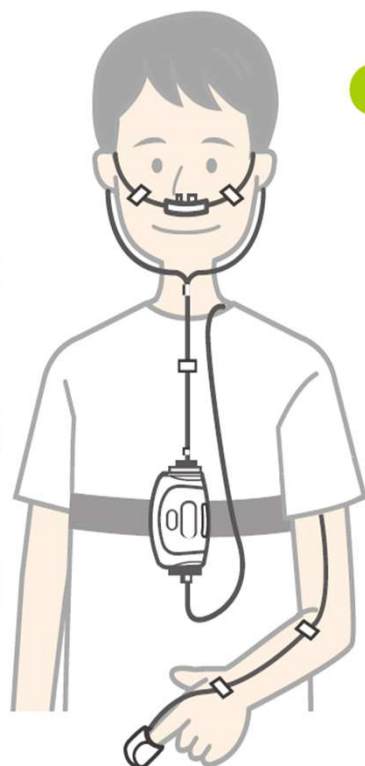
簡易検査

当院にて受けていただける検査です。
自宅でできる検査なので、普段通りに仕事や日常生活をおくりながら検査することができます。

鼻口の気流

体位

胸・腹の動き



いびき

血中酸素の他、鼻口の気流(息)や就寝時の体位、胸・腹の動き、いびきを計測します。

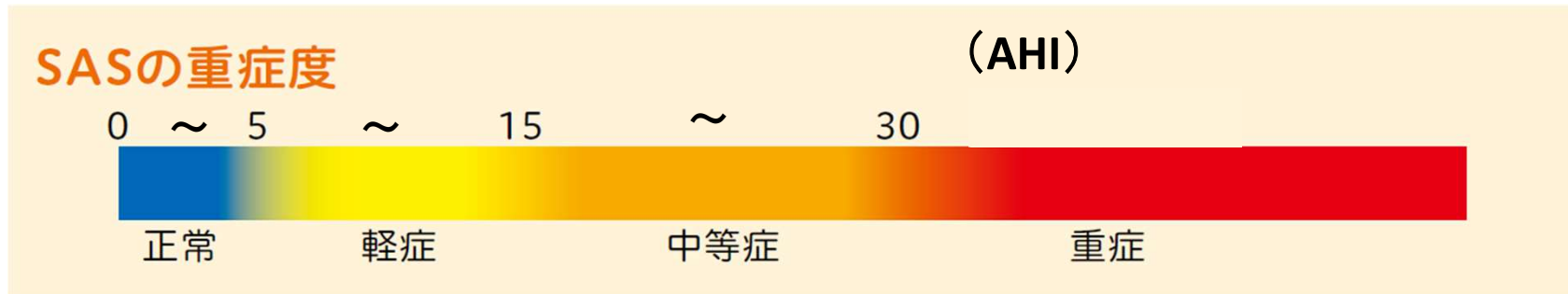
- ・自宅で検査可能。
- ・就寝時のみの装着。
- ・保険適用な検査。

脈・血中酸素

AHI(無呼吸低呼吸指数)を中心に測定。

睡眠時無呼吸症候群の重症度

無呼吸症候群の治療には、重症度が大きく関わってきます。その指標となるのが、**AHI (Apnea Hypopnea Index: 無呼吸低呼吸指数)**と呼ばれるものです。**AHIとは、睡眠1時間あたりに10秒以上の無呼吸や低呼吸が何回あったかを示します。**このAHIの重症度が治療が必要かどうかの基準となっています。**簡易PSGとは、このAHIを軸に睡眠状態を測定する検査になります。**



AHIの例

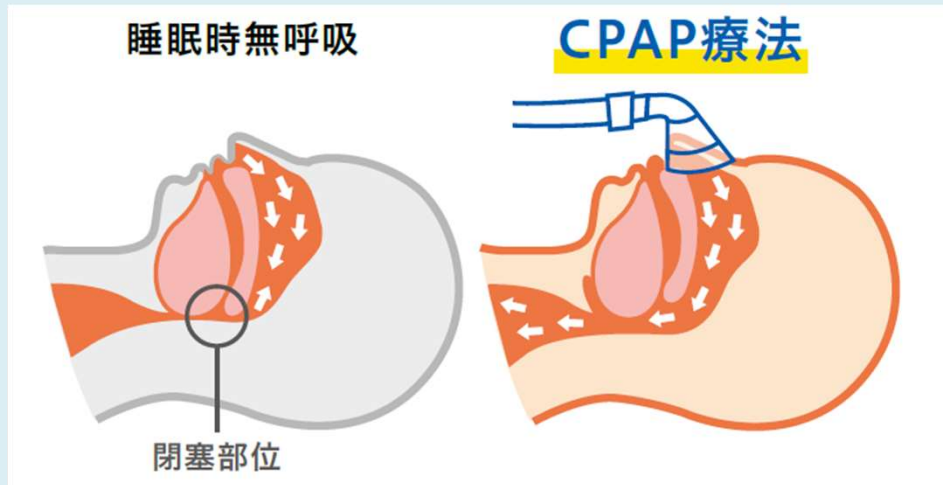
AHIが20の人は7時間寝ている間に140回も呼吸が止まっている事になります。



中等症～重症の場合の治療法

睡眠時無呼吸症候群の治療は、患者様の**重症度**によって異なりますが
中等症～重症の方は、**CPAP（シーパップ）療法**が第一選択となります。
軽症の方は、**生活習慣の改善（減量や飲酒を控えるなど）**や**就寝体位の工夫**
により症状が軽減する場合があります。

CPAP療法（持続陽圧呼吸療法）とは？



SASの最も代表的治療方法で他の治療に比べ治療成績が良いとされています。
器械からホースを通して鼻マスクへ空気を送り、その圧力で舌を持ち上げ、
気道を確保します。

CPAPの装着イメージ

マスク装着例

男性



女性

