

■ こんな方は睡眠時無呼吸症候（SAS） かもしれません



- ・ いびきをかく
- ・ 寝汗をかく、寝相が悪い、何度もトイレに起きる…
- ・ 朝起きた時に倦怠感や頭が重いとを感じる
- ・ 日中に強い眠気を感じる

そのお悩み、

もしかしたら睡眠時無呼吸症候群が原因かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群は治療せず放置してしまうと、日常生活に支障をきたします。

場合によっては重大な病気や交通事故につながることもある病気です。

■あなたは今、どれくらい眠気を自覚していますか？

以下の8つの質問に対して「眠気の状態」を参考に、当てはまるものの数字の合計を出してみてください。あなたの眠気の状態がチェックできます。

眠気の状態（0：眠ってしまうことはない 1：特に眠ってしまう 2：しばしば眠ってしまう 3：ほとんど眠ってしまう）

① 座って何かを見ている時（新聞、雑誌、本など）

0 1 2 3

② 座ってテレビを見ているとき

0 1 2 3

③ 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき

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 午後横になって、休憩をとっているとき

0 1 2 3

⑥ 座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）、静かに座っているとき

0 1 2 3

⑧ 座って手紙や書類などを書いているとき

0 1 2 3 アンケートであなたは何点ありましたか？

1 1点以上あると、眠気の自覚症状があるとされています。

点数が高ければ高い程、眠気の自覚が強く、何かしらの睡眠障害の疑いが高くなります。

しかし重症 SAS の患者様で眠気の症状を伴う方は 40%しかいないというデータがあり、

眠気がなくても SAS が存在しないとは言いきれません。

逆に眠気の症状がある方の中で見ると、SAS や何らかの睡眠障害がある可能性は非常に高くなります。

■睡眠時無呼吸症候（SAS）とは

睡眠時無呼吸症候群とは、文字通り睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす疾患です。

睡眠時無呼吸症候群の重症度は、AHI(Apnea Hypopna Index)=無呼吸低呼吸指数で表し、一晩の睡眠を通して、一時間あたりの無呼吸や、低呼吸（呼吸が浅くなる状態）の頻度をもとに診断していきます。

この AHI が 5 回以上認められ、日中の眠気などの自覚症状がある場合、SAS と診断されています。

AHI が 5 回以上 15 回未満が軽症、15 回以上 30 回未満が中等症、30 回以上が重症とされています。

SAS の病態の多くは空気の通り道（気道）が塞がる又は狭くなることによって起こる

「閉塞型睡眠時無呼吸症候群（以下閉塞型 SAS）」です。

睡眠時無呼吸症候（SAS）の原因

眠っている時に呼吸が止まってしまうたり、呼吸が弱くなってしまう原因は大きく2つあります。

気道が物理的に狭くなり、呼吸が止まってしまう閉塞性睡眠時無呼吸（OSA）

物理的に気道が狭くなるのは上気道が原因です。

体重の増加により舌根を中心とした上気道の容積が増えて気道が狭くなります。

日本人に多いのですが顎が小さい人は無呼吸の原因になります。

鼻がつまっても無呼吸になりますのでスギ花粉やダニアレルギーの方は鼻閉により無呼吸になっている可能性があります。

呼吸中枢の異常による中枢性睡眠時無呼吸（CSA）

こちらは、脳の中の呼吸をコントロールする延髄から呼吸の信号が出なくなる異常によるものです。

閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSA）とは異なり、身体の部位には何も異常はなく、気道も開いた状態にあります。

一方で、閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSA）のように呼吸しようとする動きが見えないのがCSAの最大の特徴です。

■睡眠時無呼吸症候（SAS）の危険性

睡眠時無呼吸症候群は、日中の眠気やいびきなどの問題にとどまらず、糖尿病などの生活習慣病、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす可能性があります。

「眠気があるけど我慢すれば大丈夫」や「たかがイビキ」と思われがちですが、呼吸が止まると血圧が高くなり、心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高くなります。

代謝機能にも影響が及ぶことから糖尿病とも関係があると言われています。

■睡眠時無呼吸症候（SAS）の検査

①簡易検査 ※自宅で検査することができます

まずは医師による診察を受けていただき、簡易検査が必要と診断されれば、自宅でできる簡易検査を実施します。

この検査では睡眠中の呼吸の状態、血液中の酸素飽和度等を同時に測定し、低呼吸・無呼吸の有無を調べることができます。

検査はご自宅で簡単に行うことができ、テープでセンサーを貼り付け、検査をスタートさせ、いつもと同じように眠っていただくだけです。

この検査の結果によっては、さらに精密な入院検査が必要となります。

検査料金（保険適用）

3割負担の方：2160円 1割負担の方：720円

※初診料・再診料、必要に応じて処置や別の検査を行った場合は別途費用が発生いたします。

②精密検査（PSG検査）

簡易検査よりも詳しく睡眠と睡眠中の呼吸の状態を調べる検査です。簡易検査では実施しなかった脳波も調べていきます。

脳波も同時に検査することで、睡眠中のみの無呼吸の状態が測定できるので、簡易検査よりも正確な睡眠中の呼吸状態を検査することができます。

体に電極やセンサーを着けますが、痛みなどはありません。

■睡眠時無呼吸症候（SAS）の治療方法

SAS と診断された場合は、症状や重症度、原因に応じた治療法を選択します。

それを前提とした上で、以下の3つの治療法があります。

●CPAP 療法

SAS の治療にはいくつか種類がありますが、最も一般的なのが睡眠時に CPAP（シーパップ）という機械を使用する経鼻的持続陽圧呼吸療法です。

CPAP は、陽圧を送り込むことで気道の閉塞を防ぐ装置です。CPAP 治療には健康保険が適用になります。

治療中の疑問やお困り事は毎月の外来で主治医にご遠慮なくご相談下さい。

●マウスピース

就寝時に、専用に作製したマウスピースをご使用頂く治療法です。

下顎を上顎より前方に出すことで気道を広く確保する治療法で、軽症の場合には適用になるケースがあります。

マウスピースでの治療を行う場合は、作製に慣れた歯科医をご紹介します。

●外科手術

口蓋扁桃肥大がある方は手術が有効な場合もありますが、100%ではありません。ただし、乳幼児の方は手術をすることで劇的に改善するケースが多いです。

手術が適用になる場合には、専門の医師をご紹介します。

STEP
1

患者様が医師にご相談

日中の眠気やいびき等のご相談後、
必要な場合、医療機関から検査を依頼しま
す。



STEP
2

お電話での打合せ

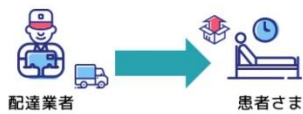
検査説明・検査機器セットの受取りにつ
いてお電話いたします。



STEP
3

検査機器セットの受取り、検査開 始

検査機器セットに同梱されているクイック
スタートガイドをよく読んでご利用くださ
い。



STEP
4

検査機器のご返却 (宅配便)

検査終了後、同封の封筒と着払い伝票で、
ご自宅かコンビニからご返却ください。



STEP
5

検査データ解析後、医療機関に結 果送付

検査結果は医療機関でご確認ください。

