

睡眠時無呼吸症候群について

宮城利府掖済会病院

内科部長 堀 越 理 紀

<睡眠時無呼吸症候群とは>

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、文字通り睡眠中に呼吸が止まり、それにより日常生活に様々な障害をもたらす疾患のことです。

SASの重症度は、AHI（Apnea Hypopnea Index＝無呼吸低呼吸指数：睡眠1時間あたりの10秒以上の無呼吸、低呼吸の回数）で判断されます。AHIが平均で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、または、自覚症状がはっきりしていなくてもAHIが平均15回以上の場合、SASと診断されます。5から15回が軽症、15から30回が中等症、30回以上が重症とされています。

また、睡眠中に咽喉頭が閉塞、または狭窄し、気道が狭くなることにより生じるものを、閉塞型睡眠時無呼吸症候群（OSAS）、主に心不全などにより呼吸そのものをしなくなってしまう状態を中枢性睡眠時無呼吸症候群（CSAS）と分類されますが、CSASはまれで1から2%ほどにすぎません。

これから主にOSASについて説明します。

<症状>

●いびき：いびきは、睡眠中に気道が狭くなり、咽頭が振動することにより生じる音です。つまりいびきをかくということは、

睡眠中に気道が狭くなっている証拠です。

●寝汗をかく、寝相が悪い、何度もトイレに起きる：いびきの後で呼吸が止まり、その反動で激しく喘ぐような呼吸が起きたり、さらに大きいいびきをかいたり、または目が覚めてトイレに起きたりします。

●倦怠感、頭が重い：呼吸が止まっている間は、酸欠状態になっており、朝の起床時などに頭が重くなったり、全身倦怠感などの症状が出現します。

●日中の眠気：無呼吸から呼吸を再開させるため、脳が覚醒状態となり睡眠が分断され、睡眠不足の状態となります。

<原因>

健常人であっても仰向けに寝ると、重力の影響により、舌や軟口蓋が気道を狭くしてしまいます。睡眠中は特に筋の緊張が緩んでおり、閉塞しやすい状態になっています。

加齢などによる筋力の低下、肥満などによる舌の重み、顎の後退（小顎症）、扁桃肥大、軟口蓋が長いことなどにより、気道が狭くなったり、塞がったりしてしまいます。また、口呼吸になっていると舌は落ち込みやすくなります。

以上のような原因で睡眠中に気道が狭くなるものと考えられます。

<社会的影響、合併症>

日中の眠気のため、交通事故や災害事故

を起こす危険性が高くなります。2003年2月26日に山陽新幹線の運転手が居眠り運転を起こしましたが、その後の検査でSASであることが判明し、社会的に注目を集めました。居眠り運転による交通事故率は、健常者の7倍も高いといわれています。集中力、記憶力の低下、生産性の低下、作業ミスによる労働災害なども指摘されています。また、合併症として、高血圧は健常人の1.37倍、夜間心臓突然死は2.61倍、脳卒中、脳梗塞は3.3倍高いといわれ、夜間の断続的な低酸素により、動脈硬化の促進、血圧の上昇、耐糖能の低下による糖尿病の合併、メタボリックシンドロームの合併など生活習慣病との関連がいろいろ判明してきています。

<疫学>

日本人で約200万人（男性の3.3%、女性の0.5%、全体で1.7%）おり、肥満傾向のある40から60代の男性に多く、女性では閉経後に増加するといわれています。

<診断>

いびき、睡眠中の無呼吸、日中の眠気などの症状のある人に対して、自宅で酸素飽和度や呼吸の状態を調べられる簡易検査をまず行います。睡眠時無呼吸症候群が強く疑われるときは、1泊入院で終夜睡眠ポリグラフィ（PSG）を施行し、AHIが20回以上ある場合は、CPAPという鼻マスクによる睡眠中の人工呼吸器療法を施行します。

PSGでは、脳波、眼電図、オトガイ筋電図、いびき、胸、腹運動、体位、心電図、

経皮的動脈血酸素飽和度、脚筋電図等を計測し、総合的にSASの有無や、その重症度、タイプなどを診断します。

<治療法>

●CPAP療法（持続陽圧呼吸療法）：睡眠中に、CPAP装置から、ホース、鼻マスクを介して、処方された空気を気道へ送り、常に圧力をかけて空気の通り道が塞がれないように治療します。この治療を適切に行うことにより、いびき、無呼吸などが改善し、眠気などの自覚症状もよくなることが期待されます。

また、降圧など合併症の治療効果も報告されてきています。

●下あごを前方に固定して、空気の通り道を開くようにするマウスピースなどの口腔内装置や、アデノイド、扁桃肥大などの気道閉塞を伴う疾患の治療がなされることもあります。

●減量、体位を横向きに寝る、減酒などの生活習慣の改善も必要です。

以上、睡眠時無呼吸症候群の治療により、様々な生活習慣病の予防、治療や、生活の質の改善が期待されます。いびき、睡眠中の無呼吸を指摘されたり、日中の眠気、運転中の眠気、朝の頭痛などの自覚症状がみられる場合は、ぜひ一度、専門の病院を受診し、睡眠検査を受けることをお勧めします。