



だな だし
産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

睡眠時無呼吸症候群と 関連疾患



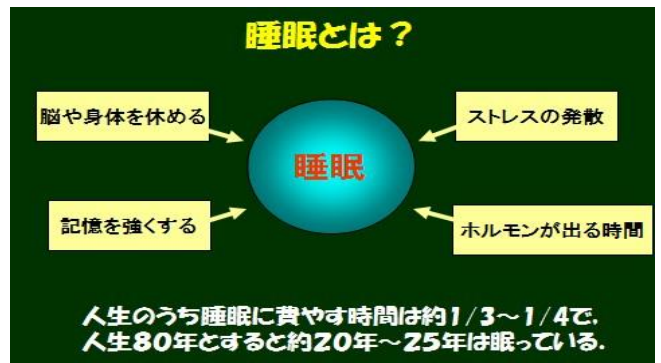
今月の地域向け医療講演会は与那原中央病院の呼吸器内科部長の當山真人先生に、「睡眠時無呼吸症候群と関連疾患」というタイトルでご講演いただきました。先生からは睡眠の基礎から、睡眠時無呼吸症候群のこと、そしてそれに関連する病気のことまで広い範囲の内容をわかりやすくお話いただきました。

1. 睡眠と睡眠障害について



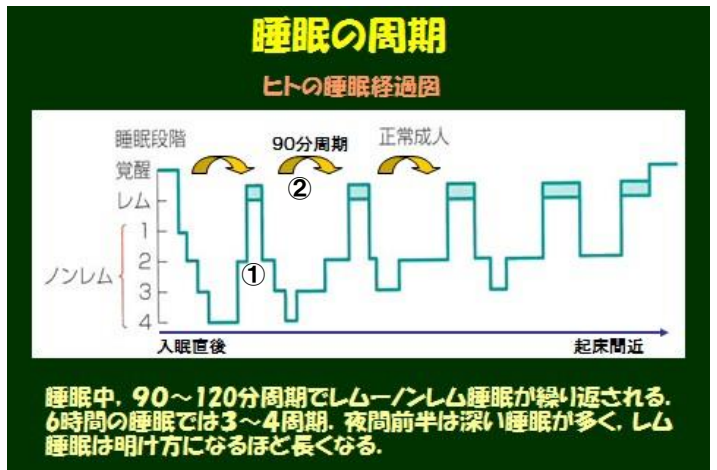
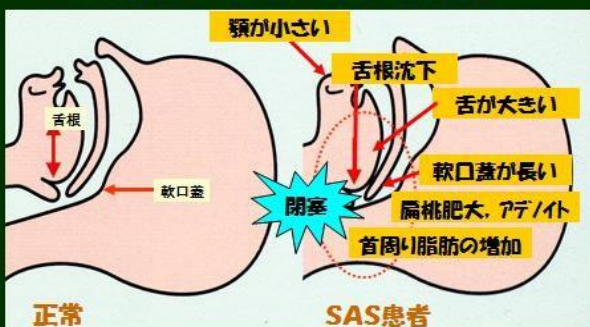
睡眠には

- ① **ノンレム睡眠**：脳・交感神経活動の休息
脳と身体の休息が得られる
- ② **レム睡眠**：筋肉活動の低下、夢を見ている状態
記憶回路の活性化につながる があり、睡眠中は一定の
周期で①②が繰り返されます。



2. 睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

SASの原因：空気の通いが悪い！



*睡眠時無呼吸症候群は肥満の方に多いのは事実ですが、日本人の場合は顎が小さいため肥満がなくてもこの病気を持っている方がいます。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

無呼吸：気道(空気の通り道)が閉じて10秒以上息が止まった状態

低呼吸：呼吸が浅く、酸素が下がる状態が10秒以上続いた状態

睡眠時無呼吸症候群：1晩の睡眠で、

- ・1時間あたり15回以上の無呼吸・低呼吸がある場合
- ・1時間あたり5回以上の無呼吸・低呼吸があって自覚症状(日中の眠気、倦怠感など)を伴う場合



日本人



白人

SASの重症度分類

睡眠中1時間当たりの無呼吸・低呼吸指数 (apnea hypopneas index: AHI) で分類する

重症度分類

軽度	: AHI 5～15 / 時
中等度	: AHI 15～30 / 時
重度	: AHI 30～ / 時

SASの主な症状

- 大きないびき
- 睡眠中の呼吸停止
- 日中の眠気
- 夜間の頻尿
- 起床時の頭痛
- 集中力の低下
- 居眠り運転
- 性欲の減退



SASの治療

- 1) 減量
- 2) 食生活の改善と運動
- 3) 体位療法(側臥位の維持)
- 4) 外科的治療:手術など
- 5) 口腔内装置:マウスピース
- 6) 持続陽圧呼吸療法(CPAP)
- 7) その他

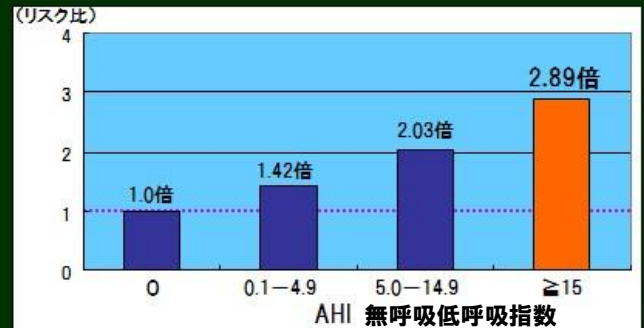
3. 睡眠時無呼吸症候群と関連のある病気は？

SASと合併症

- **SASと循環器疾患**
一般人口と比べ高血圧約2倍、虚血性心疾患は2~3倍、高血圧患者の30-40%はSASを合併。
- **SASと脳血管障害**
一般人口と比べ脳血管障害は3~5倍、重症度とともに発生率が増加、脳卒中の44-72%は睡眠呼吸障害があり。
- **SASと糖尿病**
SASは糖尿病の危険因子(年齢や性別、BMIとは別)
- **SASと消化管疾患**
逆流性食道炎の合併が多い

SASと循環器疾患

高血圧の発症リスク比(4年後)



*AHI(無呼吸低呼吸指数)が高いほど高血圧の頻度も高くなることがわかっています。血圧を下げるためにたくさんの薬を飲んでいる方(治療抵抗性高血圧)は睡眠時無呼吸症候群を隠れ持っている可能性が高いと言われています。

4. 睡眠時無呼吸の治療の効果について

治療には持続陽圧呼吸療法(CPAP)があり、寝る際に装着する面倒さがありますがこの治療は長生きにつながるということがわかっています。

*私の父は、肥満・睡眠時無呼吸症候群がありますが長くこの治療を行っています。80過ぎた現在も元気にしています。



5. おわりに

睡眠時無呼吸症候群は、早く発見して治療を開始することが大切です。全身性疾患との関連もあるので、疑ったら是非検査を受けてください。



CPAP治療の効果

重症SASの生存率

