

「睡眠時無呼吸外来」 について



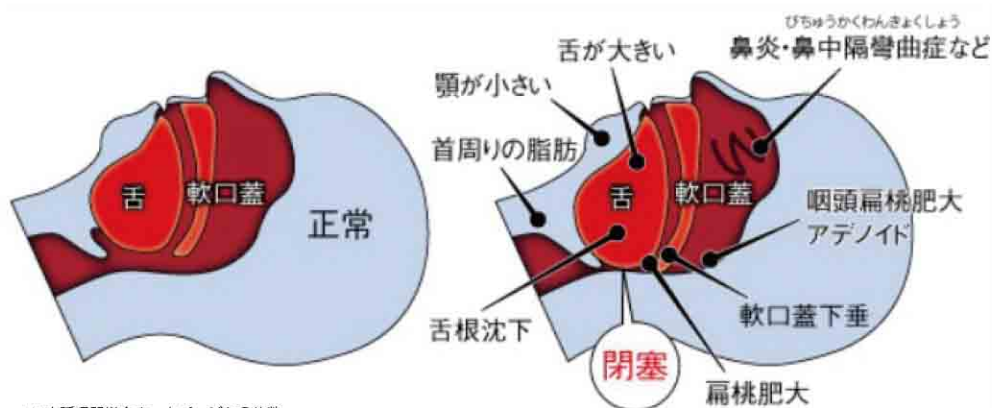
呼吸器内科 坂本 健次

睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome: SAS)

睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、多くの病気を合併したり、居眠りの原因になります。成人男性の3~7%、女性の2~5%にみられるとされています。無呼吸が起こる機序を大きく分けると、閉塞性睡眠時無呼吸と、中枢性睡眠時無呼吸の2つがあります。

閉塞性睡眠時無呼吸は空気の通り道である上気道が狭くなり閉塞してしまうことで呼吸出来なくなる

ために起こります。その第一の原因として、体重増加により首やのどの脂肪が増え、仰向けになることで上気道を圧迫してしまうことが挙げられます。その他、顎が小さい場合、舌が大きい場合や、小児では扁桃腺が大きい場合などでも起こりえます。飲酒も筋肉を弛緩させ、無呼吸を悪化させる原因になります。飲酒後に酪をかいてしまう方が多いのもそのためです。



* 日本呼吸器学会ホームページから抜粋

閉塞性睡眠時無呼吸は高血圧、脳卒中(脳出血、脳梗塞など)、心筋梗塞などのリスクを3~4倍以上高くするとされますが、CPAP(シーパップ:持続陽圧呼吸療法)といわれる治療を行うことでリスクが正常化するとされています。

〈CPAP療法〉鼻などに当てたマスクを通じて、空気を機械で持続的に送ります。それにより狭くなった上気道を開存させることが可能になります。

成人の睡眠時無呼吸の多くは閉塞性ですが、中枢性睡眠時無呼吸といって睡眠時に脳にある呼吸中枢が上手く働かなくなることで起こる場合があります。中枢性睡眠時無呼吸を引き起こす疾患としては、心不全、脳血管障害などが挙げられます。CPAPなどの呼吸管理に加え、原疾患の治療も重要です。

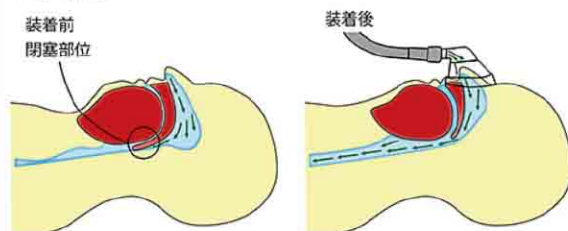
当院では睡眠時無呼吸症候群の検査、治療を行っており、気軽に外来へご相談ください。



CPAP(シーパップ)装着中



CPAPの原理



* 日本呼吸器学会ホームページから抜粋

「睡眠時無呼吸症候群」を知っていますか？

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは？

睡眠中に気道が塞がれ、何度も呼吸が止まることにより熟睡することができない病気です。眠りが妨げられるため、日中(活動中)の眠気などにより仕事に支障を来したり、居眠りによる事故発生率を高めたりすることで、日常生活に重大な悪影響を引き起こします。

日常生活で、以下の症状はありませんか？

- 大きないびき
- 夜中に何度も目が覚める
- 眠っているときに息が止まる
- 日中の強い眠気
- 起床時の頭痛
- 居眠り運転をしそうになる



このような症状があると、睡眠時無呼吸症候群 (SAS) が疑われます。この病気は肥満の方の発症リスクが特に高いことが知られていますが、他にも男性や加齢、小顎、扁桃腺肥大なども発症要因とされています。

重症の無呼吸の場合、低酸素状態による全身への影響が強く、命に関わる二次的な合併症を引き起こす場合があります。例えば、高血圧や心筋梗塞・狭心症、脳卒中、不整脈などの発症リスクを高めます。これらの予防のためにも早期に治療を始めることが重要となります。

当院では、早期に治療を行うための検査を行っています

スクリーニング検査

● 簡易検査

胸・お腹のベルト、指センサー、鼻センサーを装着し、呼吸努力・呼吸状態、血液中の酸素濃度やいびきの有無などを調べます。患者さんご自身で装着可能であり、ご自宅で検査を受けられます。



確定診断のための精密検査

● 終夜睡眠ポリソムノグラフィ (PSG) 検査

胸・お腹のベルト、脳波、目・顎センサー、心電図、指・鼻・足にもセンサーを装着し、簡易検査の項目に加え、睡眠の質なども含めて総合的に評価します。装着するセンサーが多いため、病院で機器を装着します。当院では現在、ご自宅での在宅検査と1泊2日入院での検査の2種類から、それぞれの患者さんの状況にあった検査方法を選択することができます。



写真提供：フクダライフテック株式会社

睡眠時無呼吸症候群の代表的な治療法

鼻マスク持続陽圧呼吸 (CPAP) 療法があります。軽症の場合は、減量や口腔内装置 (マウスピース)、生活習慣の改善などにより症状が改善する場合もあります。



睡眠時無呼吸症候群外来

実施日	火曜日 午後2～3時
要予約	予約受付時間帯：平日 8時30分～17時 電話予約：tel.0836-58-2300 / 窓口予約：初診受付窓口で予約ができます。
自己負担額	在宅持続陽圧呼吸療法指導管理料2：1,310点 (保険適用) (参考) 3割負担：3,930円、2割負担：2,620円、1割負担：1,310円 ※ 患者さんの容態によって、自己負担額が変動することがあります。 ※ 紹介状なしで受診された場合、初診時選定療養費が別途かかります。
所要時間	診察等：1時間程度 (診察・ビデオ鑑賞それぞれ30分ずつ) ※ 検査項目により、所要時間・自己負担額が異なります。また、検査によっては別日での予約が必要になる場合があります。