

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から



(一財) 九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話(代) 093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 はっぴいらいふ分科会
発行人 野口修司

『睡眠時無呼吸症候群について』

寝ている間に大きないびきをかく、息が止まってしまう…それは「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。今回は、その原因や症状、検査法などについて橋本医師に解説をお願いしました。



医師 橋本 博司

○睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群とは、文字通り、眠っている時に無呼吸になる病気です。無呼吸状態とは、呼吸が10秒以上止まっている事を指し、無呼吸は脳の酸素不足を引き起こします。該当者は会議中や学校の授業中など、大事な時間であっても強い眠気に襲われたり、居眠りをしてしまったり、仕事や勉強の意欲が低下して、周囲からは「なまけもの」「だらしない人間」としてとらわれがちです。また、将来的に高血圧症、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞などの病気を起こす危険が増すことがわかってきました。日本国内における潜在患者数は約940万人（※1）と推定され、その内、適切な治療、持続気道陽圧（CPAP）治療を受けているのは、65万人（※2）程度です。

SAS患者の実態

潜在患者数

940
万人適切な治療を
受けている患者数

65万人

およそ14人に1人

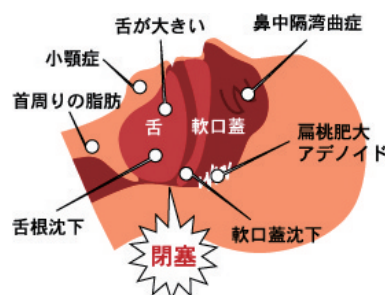
※1 Benjafield AV, et al: Lancet Respir Med 2019; 7(8): 687-698.

※2 厚生労働省: e-Stat, 社会医療診療行為別統計(旧: 社会医療診療行為別調査)

○原因

上気道が閉塞することで起こります。主に咽頭が完全に虚脱した場合に無呼吸となり、不完全に虚脱した場合には低呼吸となります。閉塞の原因は、扁桃肥大や肥満による咽頭周囲への脂肪の沈着など様々です。

気道が狭くなり粘膜が振動⇒いびき発生、気道が閉塞⇒低呼吸、無呼吸になります。

引用: <https://www.sleep.or.jp/sas/cause.html>

○主な症状

- ①睡眠中に無意識に呼吸が止まる（10秒以上の呼吸停止が1時間に5回以上ある）
- ②大きないびきをかく
- ③熟睡感がない
- ④起床時に頭痛症状がある
- ⑤日中に激しい眠気に襲われる
- ⑥鼻が詰まりやすく、口を開けて寝る
- ⑦夜間頻尿



○検査および診断

まず、問診で睡眠時無呼吸症候群の症状がないかを確認します。該当する場合は、自宅で簡易検査キットを手や体幹に装着し、検査を行います。睡眠呼吸障害の程度を測定し、睡眠時無呼吸障害が疑われた際は、専門病院に1日入院し、ポリソムノグラフィー(PSG)検査を行います。九州健康総合センターでは簡易検査キットを用いた検査ができます。睡眠時無呼吸症候群に見えるご家族の方、上記症状で睡眠時無呼吸が心配で検査を受けたい方はお気軽に受診して頂ければ幸いです。



○治療

重症度を無呼吸低呼吸指数（AHI）に基づいて分類します。AHI30以上の重症であれば、経鼻的持続陽圧呼吸療法（CPAP）による治療を行います。AHI15以上、30以下と中等度の場合は、必要と判断すればCPAPによる治療を行います。AHI15以下の軽症の場合は、側臥位で寝てもらったり、歯科口腔外科と連携して、下顎が突出するようなマウスピースを作成し、つけてもらったりします。

小児の場合は、アデノイド・扁桃肥大がある場合は手術を行います。大人も場合により手術します。肥満がある方に対しては、継続して生活指導を行っていきます。



睡眠時無呼吸症候群検査のご案内＜パルスオキシメータ検査＞

橋本医師の解説はいかがだったでしょうか？
症状が気になる方は、これを機に睡眠時無呼吸症候群検査を受診してみませんか？

パルスオキシメータ検査の流れ

1. 当センターにて測定器を貸し出します。
貸出時に検査料金をお支払いいただきます。
2. ご自宅にて就寝時に測定器を装着いただき、おやすみください。
睡眠中に計測し、測定機に記録が残ります。
判定には、連続して4時間以上の睡眠が必要です。
3. 翌日、測定器をご返却にお越しく下さい。
4. 約2週間後に結果を郵送いたします。
（他の健診結果とは別送になる場合があります。）

精密検査が必要な方は、早めに病院へ受診されることをお勧めいたします。

料金(税込)
3,300円

測定器の使い方



測定機を受け取ります。



緑のボタンを押し、電源をONにしたまま就寝。朝起きたら緑のボタンをもう一度押して終了です。



＜寝返りで外れそうな時＞
付属の指サックを上からかぶせて使用。

マスクフィットテストのご案内

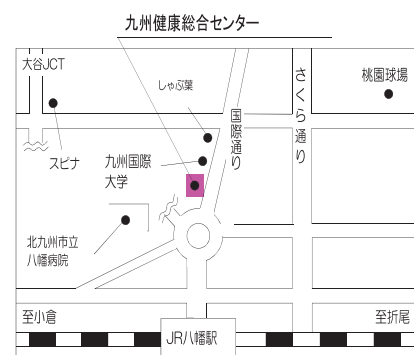
屋内作業場内において、金属アーク等溶接作業を継続的に行う事業者は、特定化学物質障害予防規則等の改正により、**2023年4月1日より1年以内毎に1回のマスクフィットテストが義務化されます。**

義務化に伴い、九州康総合センターでもマスクフィットテストを実施致します。

営業・計画チーム **093-672-6210**



イラスト引用：フィットテストの方法について(厚生労働省告示第286号 第3条)



一般財団法人
九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210（健診予約）
ホームページ <http://www.kyuken.or.jp>

編集後記

今回は睡眠時無呼吸症候群について記事を作成しましたがいかがでしたか。

潜在患者数も多いと推定されている為、パルスオキシメータ検査について気になる方はお気軽にお問合せください。

Y. O