

ピンときたら検査を！

思い当たることはありませんか？

起きているとき

いつも
眠い



頭痛や
だるさ



仕事に
集中
できない



日中、耐えられないぐらい眠かったり、居眠りをよくしてしまうことがあります。また、抑うつ状態（やる気が出ない、イライラする）になる人は、通常の生活を送ったり仕事を続けることが難しくなります。

寝ているとき

大きな
いびき



睡眠中の
無呼吸



苦しくて
目が覚める



トイレに何度も
目が覚める



寝ているときのことは、本人自身はなかなか気づけないものです。家族から「大きないびきをかく」や「寝ている間に息が止まっていた」と指摘され検査に来られることが多いです。

ほおっておくと怖い睡眠時無呼吸 その1

いえいえ、睡眠時無呼吸症候群は実はとても怖い病気です。ただいびきがうるさいだけではなく、健康に大きく関わってくるのがわかっていきます。

睡眠時無呼吸症候群があると、心筋梗塞などの冠動脈疾患のリスク（5年以内）が1.68倍²⁾、高血圧発症リスク（4年以内）が2.89倍¹⁾、糖尿病発症のリスク（4年以内）が約1.62倍³⁾、脳卒中の発症リスク（3年以内）が3.3倍⁴⁾になることが報告されています。

Q 息が止まってもまた呼吸が再開するんでしょ？
日中眠たくなるくらい、別にどうってことないのじゃあ。

Q 診断はいつやってもいいですか

まずは睡眠時無呼吸検査を行っているクリニックや病院を受診しましょう。

最初に簡易検査と言われる、睡眠前に取り付ける機械を持ち帰って普段の睡眠環境（自宅など）で検査を行います。その検査で不十分な場合は、病院に一泊して行う終夜ポリソムノグラフィ検査（PSG検査）で診断します。

参考文献

- 1) Peppard PE, et al : Longitudinal study of moderate weight change and sleep-disordered breathing. JAMA 284 :3015-3021, 2000.
- 2) Moore T, et al: Sleep-disordered Breathing and Coronary Artery Disease. Am J Respir Crit Care Med 2001; 164(10 Pt 1): 1910-1913.
- 3) Reichmuth KJ, et al: Association of sleep apnea and type II diabetes: a population-based study. Am J Respir Crit Care Med 2005; 172(12): 1590-1595.
- 4) Yaggi HK, et al: Obstructive Sleep Apnea as a Risk Factor for Stroke and Death. N Engl J Med 2005; 353(19): 2034-2041.

睡眠時 無呼吸症候群ってなに？

睡眠中に無呼吸状態が繰り返される、つまり眠っている間に呼吸が止まってしまいう状態のことです。呼吸が止まると血液中の酸素濃度が低下して脳が頑張ってくれるため再び呼吸を始めますが、しばらくするとまた呼吸が止まってしまいます。医学的には、10秒以上の気流停止（気道の空気の流れが止まった状態）を無呼吸としています。無呼吸が1晩（7時間の睡眠中）に30回以上、もしくは1時間あたり5回以上あれば、睡眠時無呼吸と診断します。

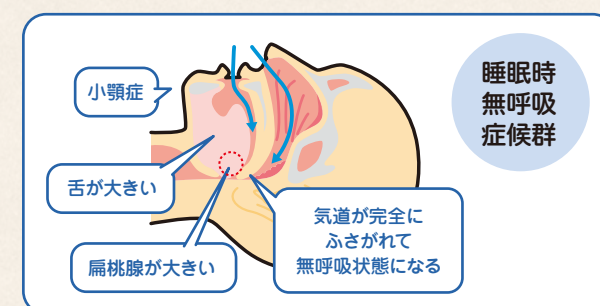
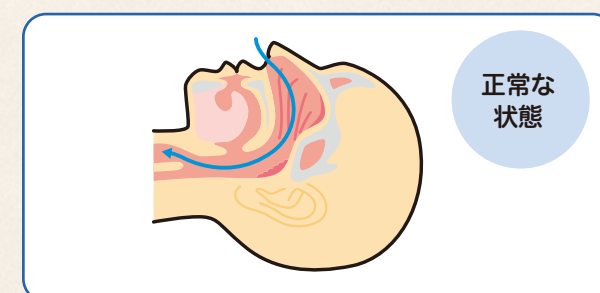
日本ではなんと900万人の患者が存在すると推定されています。しかし治療を受けているのは50万人ほどです。寝ている間に起ころので自分では気づきにくく、未診断の方が相当数いると考えられています。

睡眠時無呼吸は、様々な原因によつて起

睡眠時無呼吸の原因とは？

こります。脳の病気で起こる無呼吸もあるので、ほとんどは寝ている間に上気道（鼻からのどまで）が狭くなったり一時的にふさがったりすることでおこります。

たとえば生まれつき舌や扁桃腺が大きかったり顎が小さいことが原因になるのですが、主な原因は、肥満により首やのどのまわりに脂肪がついてしまうことです。ウイスコンシン在住の602名に対して継続的に行われている観察研究では10%の体重増加で無呼吸の重症度は32%増加



し、10%の体重減少でその重症度は26%減少すると言われています。

しかし、肥満が無いからといって睡眠時無呼吸の心配がないかと言うと、そんなことはありません。太ってなくても、痩せていても重症の睡眠時無呼吸が生じている方も沢山おり（日本人の場合、睡眠時無呼吸患者の30〜40%が非肥満と言われています）問題になっています。

医療の現場 #17

I want to know
Medical scene

PICK UP

睡眠時 無呼吸症候群について

医療現場の最前線では、日々、多くの医師とさまざまな診療科が連携して治療にあたっています。今回は、耳鼻咽喉科の専門医が睡眠時無呼吸症候群について紹介します。



頭頸部外科(耳鼻咽喉科)

ふじい たいへい
医長 藤井 太平

日本耳鼻咽喉科学会
認定専門医

ほっとくと怖い睡眠時無呼吸

その2

Q 治療はどうやって行うのですか

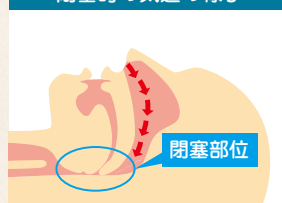
比較的身体への負担が少ない方法は、マウスピースを装着して顎や舌の位置を変化させることによって症状を緩和させる口腔内装置や、ダイエットなどで体重減少を行う方法、持続陽圧呼吸（CPAP）療法といった治療があります。

侵襲的な方法としては、咽の形を形成させる口蓋垂軟口蓋咽頭形成術、口蓋扁桃摘出術やアデノイド切除術、顎の骨を一部切除する顎矯正手術、肥満手術や埋め込み型舌下神経刺激法があります。

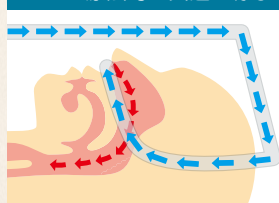
1時間に20回以上呼吸が止まってしまう、大人の中等症以上の方はCPAP療法を保険診療で行うことができます。



閉塞時の気道の様子



CPAP療法時の気道の様子



圧力により気道がふさがらない

CPAP療法とは

機械で圧力をかけた空気を鼻から気道（空気の通り道）に送り込み、気道を広げて睡眠中の無呼吸を防止する治療法です。

Q

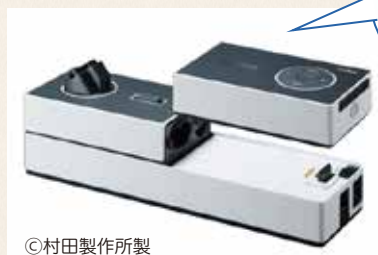
CPAPは音が大きいイメージですがうるさいと眠れないし一緒に寝ている家族に嫌がられます

CPAPは気道に向かって空気を押し込んでくれるため、確かに音がします。

しかし最近の機械はかなり静かになってきています。当院で使用している国産（村田製作所製）のCPAPの装置（画像1）は静音性に優れており、2つに装置を切り離し掌サイズで使用することができます。出張の多いサラリーマン世代や、旅行によく行かれる患者さんたちに喜ばれています。他にはオーストラリア（ResMed製）のCPAPも導入しており、患者さんの生活様式に合わせてご案内しております。

2WAY SMART UNIT

レバーを押すとメインユニットが立ち上がり片手でも簡単に取り外し可能。小型・軽量のメインユニットで出張や旅行などの外出時にも便利です。



©村田製作所製



（画像1）

小型ながらも1日の使用に十分な容量の加湿用水タンク付

頭頸部外科外来のご案内

月～金曜日（受付11:30まで）

ご家族から「いびきがひどい」「就寝中に息が止まっている」と指摘を受けたり、昼間耐えられないくらい眠い、集中力が続かないなどの症状がある方は頭頸部外科の受診をお勧めします。

予約が必要な場合があります。ホームページをご覧ください。

