

睡眠時無呼吸症候群



まいにちから、まんいちまで。



独立行政法人 国立病院機構

北海道医療センター

キャラクター：当院マスコットキャラクター「まいにちくん&まんいち犬」

画：ブラックジャックによるしく 佐藤秀峰 漫画 on web <http://manganweb.com>

【睡眠時無呼吸症候群とは】

睡眠時無呼吸症候群とは睡眠中に呼吸が弱くなったり止まったりを繰り返す病気です。呼吸の停止と再開の度に患者さん本人にはほとんど気づかない目覚めが起こり、熟睡できていません。そのため、朝になっても疲れが取れていなかったり、眠気が残っていたりします。この病気が深刻なのは、寝ている間に生じる無呼吸が、起きているときの私たちの活動に様々な影響を及ぼすこと。気付かないうちに日常生活に様々なリスクが生じる可能性があるのです



【睡眠時無呼吸症の症状】

主な症状として、日中の眠気やいびき、睡眠中の無呼吸（家族の目撃による）などがあげられます。その他の症状として、起床時の頭痛、口の渇き、熟睡感がない、集中力の低下、朝方の胸やけ、夜間苦しくて目を覚ます、睡眠中の体動が多い、夜間頻回にトイレに起きるなどがあげられます。

また、睡眠時無呼吸は高血圧の原因にもなります。



【検査について】

睡眠時無呼吸が疑われた場合には、まず簡易検査（アプノモニター検査）をうけていただきスクリーニングを行います。簡易検査は、検査器具をお渡ししてご自宅で睡眠中にできる検査です。費用は保険3割負担で約3千円程度かかります。簡易検査で睡眠時無呼吸が疑われた場合には、精密検査としてPSG検査（ポリソムノグラフィー検査）をお勧めしております。

【治療について】

睡眠時無呼吸症を治療すると、日中の眠気や倦怠感などの症状だけでなく、睡眠時無呼吸症による合併症を予防したり改善することが可能です。治療法は患者さんの症状や重症度に合わせて選択されます。

●生活習慣の改善

仰向けで寝ると身体に下向きの重力が加わり舌根沈下を招くため、気道が閉塞されやすくなります。したがって横向きのまま寝るようにすると、症状が良くなる患者さんがいらっしゃいます。また肥満を伴っている患者さんでは減量によって症状が改善することがあり、体重 10%の減少で無呼吸・低呼吸指数（AHI）が 30%近く減少するとの報告もあります。しかし、重症症例では日中の傾眠のため活動が低下しており減量が難しい為、CPAP 療法を併用して減量に取り組むべきとの報告もあります。

●歯科装具（マウスピース）

睡眠中にマウスピースを装着し、舌や下顎を前方に固定することで気道の閉塞を防ぎます。いびき症や軽症の SAS 患者さん、または CPAP がどうしても受け入れられない患者さんに用いられます。マウスピースの製作に当たっては専門の歯科医師による診療が必要ですので、連携歯科医院へご紹介させていただきます。

●外科的手術

口蓋垂、扁桃を切除し上気道を拡大させる手術です。閉塞や狭窄部分が咽頭に限定されている場合には有効なこともあります。術後に咽頭痛、飲料が鼻に逆流するなどの問題が起こることもあります。小児の SAS は扁桃肥大、アデノイドが原因であることが多い為、小児ではこれらの摘出術が積極的に行われています。

●CPAP(シーパップ) 治療



CPAP(経鼻的持続陽圧呼吸療法装置)は、一定圧を加えた空気を、鼻から送り込むこむことによって上気道の閉塞を取り除き、睡眠中の気道を確保します。治療には、CPAP装置と専用のマスクを使用します。ほとんど全ての睡眠時無呼吸症候群の患者さんに有効で、多くの患者さんへの治療の第一選択とされています。

CPAPは空気を送り込むだけなので、副作用はほとんどありませんが、のど、鼻の渇きや、マスクの締め付けすぎによる痛みが生じることがありますので、その場合は主治医にご相談ください。CPAP治療中は症状が改善しているため、「治った」と思われる方もいらっしゃいますが、多くの場合、SAS自体が完治したわけではありません。自己判断で治療を中止すると眠気などの自覚症状や無呼吸が再発します。さらに長期に治療を行わないと合併症の症状が治療前の状態に戻ったり、悪化する可能性があります。治療継続が困難な場合や、何か疑問や不安に感じる場合は、自分で判断せずに、ぜひ主治医に相談をしてください。(定期的な受診が必要です。)

当院では夜7時に入院していただき、翌朝に退院していただいております。費用は保険3割負担で約2万9千円程度かかります。いずれの検査もモニター装着する検査で痛みなど侵襲的なことはありません。



●簡易検査



気流を測定するためのサーミスタ（温度センサ）や圧力センサ、いびきを測定するマイク、血中の酸素飽和度を測定するパルスオキシメーターなどを装着し、気道の狭窄の程度、低呼吸の有無を測定し、睡眠中の呼吸状態を検査します。

ご自宅で行うことができるという利点がありますが、検査の結果によっては更に詳しい検査（PSG 検査）が必要な場合もあります。

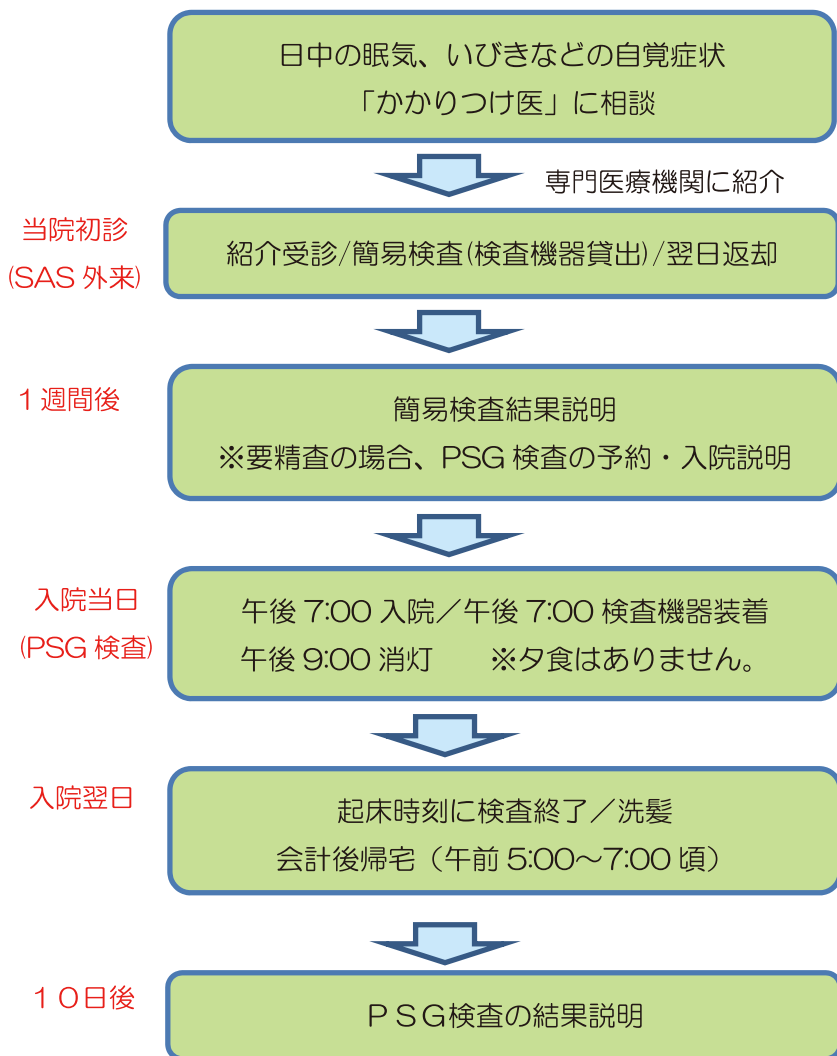
●PSG検査



PSG 検査は簡易検査の項目に加え、脳波や筋電図、眼球の動きなどを測定することで睡眠の深さ（睡眠段階）、睡眠の分断化や覚醒反応の有無、睡眠効率などを解析することが

可能です。無呼吸症候群の重症度を判定し、他の睡眠関連疾患も診断することができます。病院に一泊入院をしなくてはならないのですが、睡眠時無呼吸症の確定診断が可能です。

睡眠時無呼吸診断までの流れ



※入院時の持物：パジャマ、タオル、洗面用具など

(病衣は有料で利用することもできます)

※検査費用は3割負担の方で 29,000 円位、1割負担の方で 9,700 円位です。

※入院中の食事のご用意はしておりませんが、院内にローソンがございます。

(朝 7:00~夜 8:00 まで開いています)

【おわりに】

睡眠時無呼吸症候群は決してまれな病気ではなく、むしろ心不全患者さんには身近な病気の1つです。睡眠時無呼吸は心臓に負担をかけて心不全の悪化を招きますが、この病気を早期に発見して適切な治療を行えば睡眠の質が向上するとともに心不全の悪化を予防することができます。

睡眠の質を向上させて健康で快適な日常生活を維持していきましょう。

また、治療でわからないことがあれば、自己判断をせず必ず主治医にご相談ください。

● 担当医の紹介

武藤 晴達 (むとう はるたつ)

◎ 専門分野

循環器病学全般、睡眠時無呼吸症候群
虚血、冠動脈 CT

◎ 資格

日本循環器学会循環器専門医
日本内科学会認定医



診療案内

睡眠時無呼吸症候群外来

診察時間	月	火	水	木	金
午後(14:00~16:00)	武藤			武藤	
PSG 検査	○	○	○	○	○

睡眠時無呼吸（SAS）の専門外来です。CPAP 治療や在宅人工呼吸器療法を継続中の患者様を定期的に診察しています。

※再診の方は病院代表（011-611-8111）で「睡眠時無呼吸症候群外来」に予約希望の旨をお伝えください。外来受付（3A）に転送され、予約の手続をいたします。

※初診の方は窓口で受付のうえ、循環器内科外来にお越し下さい。

なお、初診で他医療機関からの紹介状をお持ちでない場合、保険外併用療養費として診療費と別に 3,000 円（税別）が加算されますので、なるべく紹介状をお持ちください。

※医療機関の方からの予約は、地域医療連携室にて受付しております。

病 院 名：独立行政法人 国立病院機構 北海道医療センター

住 所：札幌市西区山の手 5 条 7 丁目 1-1

相談時間：月曜日～金曜日 9 時～ 17 時

紹介予約：TEL 011-611-8116（地域医療連携室）

：FAX 011-611-8112

代表電話：011-611-8111

