

睡眠中にいびきをかいて呼吸が止まり睡眠が浅くなる睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)は、簡単に睡眠時無呼吸症(SAS)とも呼ばれています。SAS(サス)の大部分の人は、呼吸の際の空気の通り道(気道)である鼻や喉が狭い閉塞型睡眠時無呼吸症(OASAS)です。OASAS(オースス)の人は気道開大筋の機能が停止する睡眠中に気道が強く狭窄して、空気の出入りの際に狭窄部の気道壁の抵抗が強まり、狭窄部が振動していびきが生じます。狭窄が強度で気道がどこかで閉塞すると、睡眠中に呼吸が止まります。無呼吸が続いていると血液の中の炭酸ガス濃度が増加し、酸素濃度が減少して、脳にある血中酸素濃度監視部位から全ての脳の眠りを覚ます指令が出て、脳の眠りが覚めます。すると気道開大筋も目覚めて緊張して薄くなり、気道が開いて閉塞が解消し、呼吸が再開します。以上のようにOASASの人は少し眠っては起こされる状態を一晚中繰り返すため、深い眠りに入ることが出来ず、日中に強い眠気を感じます。そのため重要な会議中に眠ってしまったり、居眠り運転で交通事故を起したりすることになります。

SASの人には睡眠中に息苦しく

なつて目が覚める、起床時の口や喉の乾き、日中の眠気が強い等の自覚症状があり、家族や友人に睡眠中のいびきや呼吸停止を指摘されて医療機関を受診します。受診すると簡単な診断装置を自宅に持ち帰って行う簡易スクリーニング検査、又は一泊入院して行う精密検査であるポリソムノグラフィー(PSG検査)が行われます。睡眠中に呼吸が10秒以上続いて止まった状態を無呼吸、空気の流れが50%以下に減少した弱い呼吸が10秒以上続いた状態を低呼吸と呼びます。そして7時間以上の睡眠中に無呼吸が30回以上生じた場合、又は睡眠時間1時間当たりの無呼吸と低呼吸の合計数の平均値である無呼吸・低呼吸指数(AHI)が5.0以上ある場合にSASと診断されます。SASの患者さんでは簡易スクリーニング検査の結果AHIが40以上で、PSG検査の結果AHIが20以上で、在宅CPAP療法(CPAP=Continuous Positive Airway Pressure/持続陽圧気道圧療法)の保険診療を受けることが認められますが、それらの値未満では認められません。いずれの検査でもCPAP療法が不適応となった人には、睡眠中のいびき、無呼吸を軽減する効果がある鼻腔用、又は口腔用の装置による治療

が行われます。これらには、いびきがひどくなる口呼吸をやめさせて鼻呼吸にさせるもの、鼻腔を開大させて呼吸量を増加させるもの、下顎を上顎に固定して下顎の背方への落下を防ぐもの、下顎を前方に移動させるもの等、様々なものがみられます。簡易スクリーニング検査やPSG検査の結果、CPAP療法の適応が認められた人にはリース会社からCPAP療法の機械を借りて、保険診療で在宅CPAP療法を行います。CPAP療法とは部屋の空気を機械で圧縮して圧力の高い空気を作り、それを鼻マスクを通して鼻の孔から気道に送入し、気道を押し拡げて楽に呼吸が出来るようにして、いびきや無呼吸を軽減させる治療法です。睡眠時無呼吸症には肥満症・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・脂肪肝・慢性腎障害・不整脈・高血圧症・冠動脈硬化症・脳動脈硬化症・インポテンツ等の多くの合併症があることが知られています。CPAP療法はSASを完全に治療して無くしてしまつて出来る根治療法ではありませんが、正常者に近い睡眠中の呼吸を可能にして、睡眠時無呼吸症にみられる多くの合併症の進行を防止することが出来る大変有効な治療法であると思われます。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)
1	志木	小児科皮膚科村田医院	小・皮	472-3030	朝霞	村山クリニック	内・循内	471-1636
8	和光	和光小児科クリニック	小・内	467-1108	朝霞	大城胃腸科外科医院	消内・外・皮	463-1575
15	新座	志木駅前眼科	眼	423-0702	朝霞	さない耳鼻科クリニック	耳	450-3710
16	和光	田中医院	内	461-2060	新座	志木耳鼻咽喉科医院	耳・気	472-9555
22	新座	志木南口クリニック	内・外・小・消内・整外・肛・リハ	485-6788	新座	せおクリニック	消内・内・外・肛	480-3905
23	新座	新座西山内科眼科クリニック	循内・内・眼・小	202-1112	志木	志木北口クリニック	心内・精・神	471-2661
29	朝霞	増田耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	463-9218	新座	永弘クリニック	泌・内・外	474-3708



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。