

# ハピネス いずみ

平成 27 年 新春号

## 睡眠時無呼吸症候群を知っていますか??

最近、睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome）という言葉をよく耳にしませんか？睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が止まる病気です。英語の頭文字をとって SAS と呼ぶこともあります。睡眠時無呼吸症候群は、日中の強い眠気や頭痛、倦怠感や集中力の低下を引き起こします、また夜間のいびきや中途覚醒（途中で目が覚める）・頻尿（何度もおしっこに起きる）などの原因にもなります。しかし眠っている間に息が止まっても、なかなか気づくことができないために厄介です。現在、日本には 200 万人（男性の 3.4%、女性の 0.6%）の患者がいるとされていますが、検査や必要な治療を受けておられる患者様は、そのごく一部と考えられています。

2012 年に関越自動車道で起きた高速ツアーバスの事故はまだ記憶に新しいでしょう。バスが高速道路脇の壁に衝突し、乗客 7 名が死亡、38 名が重軽傷を負った大事故です。バスの運転手は睡眠時無呼吸症候群だったと言われています。このように睡眠時無呼吸症候群は交通事故をはじめ産業事故などにもつながる重大な病気なのです。睡眠時無呼吸症候群の患者は、一般人に比べて睡眠中の眠気が 4 倍、居眠り運転の経験が 5 倍多いとされています（図 1）。あなたも運転中や仕事に強い眠気を感じたことはありませんか？

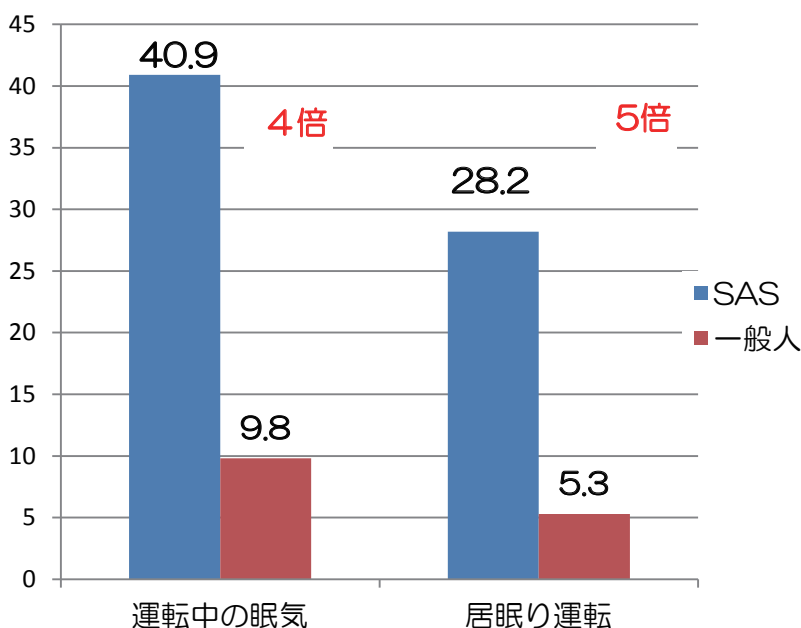
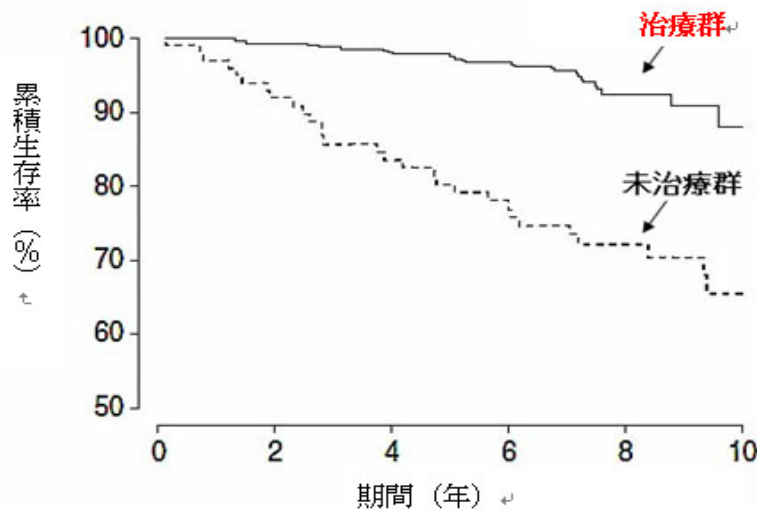


図 1) 臨床精神医学 1998 ; 27 : 137-147 から改変



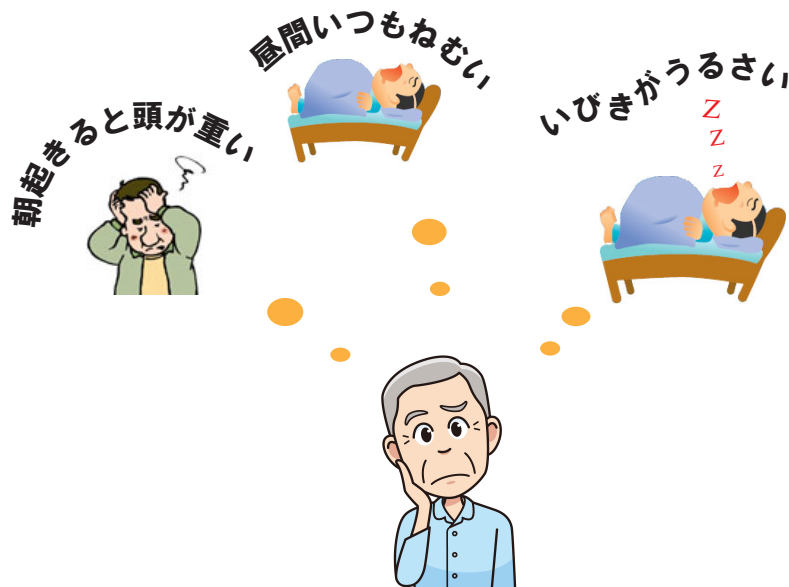
出典 ; Livedoor, blogimg.jp

また睡眠時無呼吸症候群は単にいびきや眠気が気になる病気ではなく、様々な生活習慣病ともかかっています。睡眠時無呼吸症候群では一般人に比べて高血圧が3.3倍、脳卒中が2.6倍、糖尿病が1.9倍、不整脈が4倍多いとされています。また狭心症や心筋梗塞症・心不全などともかかわりが深いとされ、睡眠時無呼吸症候群の患者は一般人と比べて明らかに短命です。これには無呼吸による低酸素血症（酸素不足）と睡眠の分断による交感神経の亢進の2つが大きく関与しているとされています。しかしながら適切に治療を行えば一般のひとと同じように生活することができます（図2）。



S.Martiら, EurRespir J2002より引用

睡眠時無呼吸症候群の検査には、専門施設で入院して検査をする場合もありますが、外来で自宅で普段通りできる検査から始めるケースがほとんどです。仕事や日常の生活に支障を来たすことなく検査を受けることができます。



診療所でも、外来で睡眠時無呼吸症候群の検査が可能です。ご家族から睡眠中のいびきや息が止まっていると言われた経験のある方、日中の眠気や集中力低下が気になる方、心臓病の持病や多くの生活習慣病をお持ちの患者様は、どうか医師に気軽にご相談ください。