

いびきだけじゃない 睡眠時無呼吸症候群



循環器内科 藤田主税



- ①寝ているときに「いびき」がうるさい
- ②寝ているときに、一瞬息がとまった
- ③寝たはずなのに、日中眠くて仕方がない

どうかひとつでも日常生活で経験したことありませんか？ 心当たりのあった人は、がんばって最後まで読んでください。

睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群 (SAS: Sleep Apnea Syndrome) は、睡眠中に呼吸が止まりかける状態 (低呼吸) や何度も呼吸が止まった状態 (無呼吸) が繰り返される病気です。その結果、体に取り込まれる酸素の量が少なくなってさまざまな臓器に障害をもたらします。

睡眠障害 (熟睡できない) によって活動性が低下し、仕事など社会生活にも影響を及ぼすだけでなく、生活習慣病 (肥満、高血圧、糖尿病、心疾患など) の発症と悪化に深く関与しています。

症状

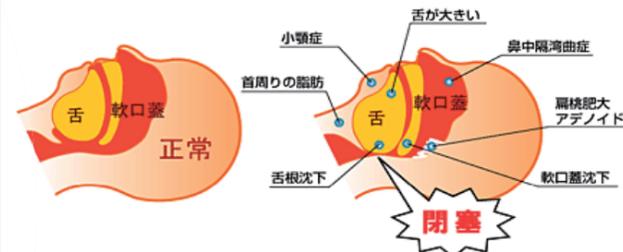
睡眠時は、「いびき」だけではなく、息がとまったり、呼吸が乱れたり、息が苦しくて目が覚めたり、何度も目を覚ましてトイレにいったりします。

日中は、居眠りをしたり、記憶力や集中力が低下したり、起床時に頭痛がしたり、性欲がなくなったり、性格が変化したり、体を動かすときに息切れを感じたりします。

睡眠時に呼吸が止まるメカニズム

1つ目は、空気の通り道である気道が物理的に狭くなり、呼吸が止まってしまう閉塞性睡眠時無呼吸タイプ (OSA) です。ほとんどがこの閉塞性睡眠時無呼吸タイプ (OSA) に該当します。男性に多いことが報告されていますが、更年期以降には女性の罹患率も高まります。なりやすい形体的特徴は、以下の通りです。

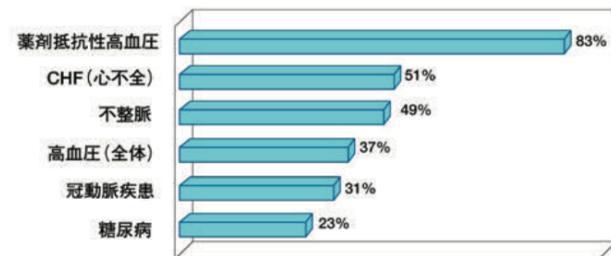
- ①首が短く、太い
- ②下あごが小さく、後方に引っ込んでいる
- ③歯並びが悪い
- ④舌や舌の付け根が大きい



2つ目は、呼吸中枢の異常による中枢性睡眠時無呼吸タイプ (CSA) です。睡眠時無呼吸症候群の中でもこのタイプは非常に少ないです。上気道の構造的異常がないのに、呼吸指令が出ないことにより無呼吸が生じます。閉塞性睡眠時無呼吸タイプ (OSA) と違い、気道は開存したままです。

合併症

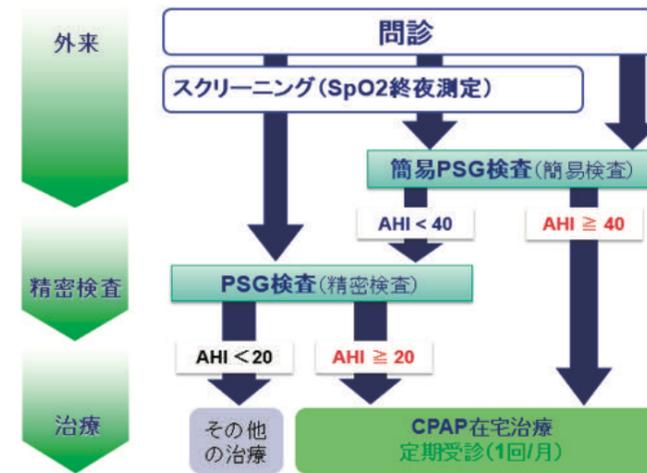
睡眠時無呼吸症候群 (SAS) による睡眠中の低酸素血症や高炭酸ガス血症の合併症は、多岐にわたります。高血圧、多血症、不整脈、虚血性心疾患、心不全、脳血管障害、糖尿病、胃食道逆流症、インポテンツなどが代表的なものとして上げられます。怖い疾患が多いですね。



各疾患における睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の合併割合

診断と治療

診断と治療のフローチャートを示します。



簡略にお話しします。

「いびき」などの症状で睡眠時無呼吸症候群 (SAS) を疑う人には、Epworth sleepiness Scale (EES) を試してもらいます。

<<日本語版Epworthの眠気テスト (JESS) >>

状況	点数
1. すわって何かを読んでいるとき (新聞、雑誌、本、書類など)	0 1 2 3
2. すわってテレビを見ているとき	0 1 2 3
3. 会議、映画館、劇場などで静かに座っているとき	0 1 2 3
4. 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0 1 2 3
5. 午後に横になって、休息をとっているとき	0 1 2 3
6. すわって人と話しているとき	0 1 2 3
7. 昼食をとった後 (飲酒なし)、静かに座っているとき	0 1 2 3
8. すわって手紙や書類などを書いているとき	0 1 2 3

0: 眠くならない。 1: まれに眠くなる。 2: しばしば眠くなる。 3: よく眠くなる。

11点以上で睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の可能性があります。もちろん11点未満でも睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の可能性はありますが、あっても軽症のことが多いです。

EES11点以上、SpO2 終夜測定 (血中酸素飽和度の測定機器を指に付けて寝る検査) で3% ODI (酸素飽和度低下指数: 動脈血の酸素飽和度が3%以上低下し、2分以内に元の値まで戻った場合を1回とカウント) 5以上 (回数/時間) またはSpO2 90%未滿が5分以上持続する場合にPSG検査を行います。簡易PSGとPSG検査があり、簡易PSG検査は自宅で検査できますが、PSG検査は入院での検査になります。その検査で、無呼吸低呼吸指数 (AHI; Apnea Hypopnea Index) を測定し、重症度を評価します (軽症 $5 \leq AHI < 15$ 、中等症 $15 \leq AHI < 30$ 、重症 $30 \leq AHI$)。重症度を参考にして治療をおこなっていきます。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) を治療すると睡眠障害だけでなくさまざまな合併症を予防・改善することができます。治療法は以下の通りです。

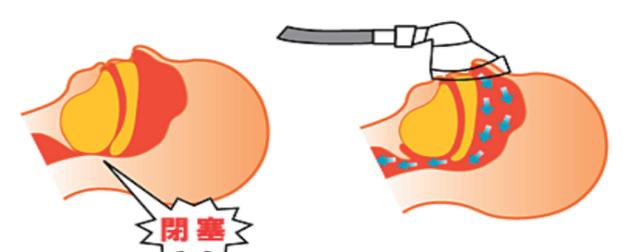
①生活習慣の改善

- ・睡眠中の体位の工夫: 仰向けで寝ると重力で空気の通り道である気道が狭くなりやすくなります。そのため、横向きで寝るように工夫します。
- ・十分な睡眠時間、減量、禁煙、節酒や睡眠薬の減量を心がけます

②マウスピース: 上下の歯の間に固定し、下あごを前方に引き出します。軽症から中等症の患者さんに有効です。

③CPAP療法: 鼻に装着したマスクから空気を送りこみ、常に軌道に陽圧をかけ続けることで舌や軟口蓋などを押し上げて気道を広げ無呼吸の発生を防ぎます (持続陽圧呼吸: CPAP; Continuous Positive Airway Pressure)。重症の睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の患者さんに有効な治療方法です。月1回の定期受診が必要です。

睡眠時無呼吸 → CPAP療法

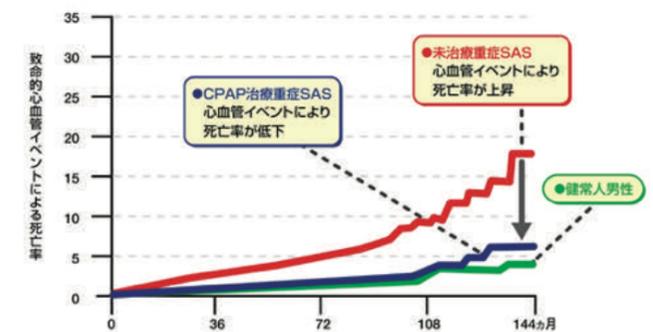


④手術治療: 子供や他の治療方法で改善しなかった場合、行うことがあります。

⑤その他の呼吸療法

予後

CPAP治療による死亡率の低下



重症の睡眠時無呼吸症候群 (SAS) の患者さんは、CPAP療法を行うことで心血管イベントによる死亡率が低下します。

最後に

心当たりのある方は、Epworth sleepiness Scale (ESS) を実際に試してください。睡眠時無呼吸症候群 (SAS) が疑われる場合は、当院にご相談ください。

コンシェルジュ・再来受付発券機のご案内

今年の4月から「来院された皆様に親切・丁寧をモットー」にコンシェルジュを病院正面玄関内に配置して6か月が経ちました。

医療コンシェルジュは、患者さまが安心して納得できる医療を受けられるように、診察や検査等の事前予約・担当医との事前打合せを行います。病院内を速やかにご案内することで、待ち時間の短縮や効率的な受診の実現をサポートします。患者さまの不安を取り除き、安心と満足を提供する医療コンシェルジュ・サービスは、病院全体が目標とするサービスです。

患者さまの笑顔やこの病院に来てよかったと言ってくれる患者さまの気持ちへ、さらに一歩進んだ医療サービスを心掛け、サービスレベルの高い病院としての評価を頂けるよう努めていきたいと思っております。



9月より再来受付発券機を導入しました。再来受診の予約がある方は1階ロビーに設置した発券機を利用して、受付して頂くことになりました。

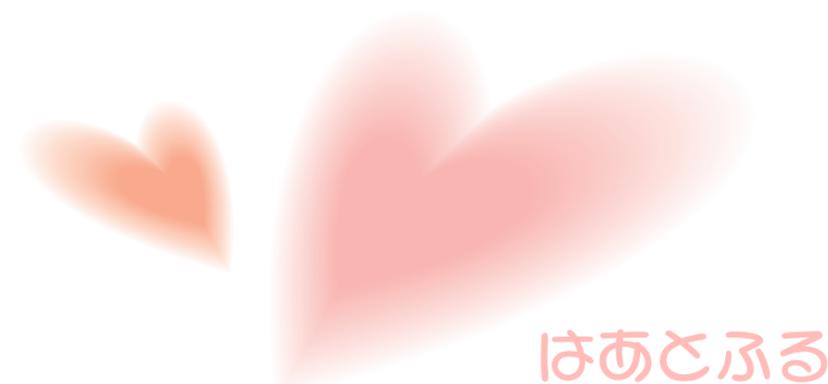
既に多くの医療機関で導入されている機器ですが、待ち時間の削減、スムーズな受診の流れを目的として導入いたしました。

今後も患者さまの利便性・安全性を第一に考え取り組んでまいります。

初めて発券機をご利用される患者さまにはコンシェルジュがご案内します。



- いびきだけじゃない睡眠時無呼吸症候群
- コンシェルジュ・再来受付発券機のご案内
- 院内特別講演会
- 地域医療相談室 ☎076-253-2220 (直通)



2016.11.11 院内特別講演会

2016年11月11日(金) 院内特別講演会

「札幌心臓クリニックのこれまでとこれからと…そして、私の流儀」

演者：札幌心臓血管クリニック 副院長 鹿島由史 先生

医療法人札幌ハートセンター札幌心臓クリニックは、病床数74床(一般病床66床、ICU8床)、年間にカテーテル治療2,344件、手術276件(病院全国ランキング2016より)と全国でもトップクラスの治療・術式を行ってまいります。開院時19床から現在に至るまでの経緯と、それに携わってこられた鹿島医師ご自身の「流儀」について熱く語って頂きました。



浅ノ川病院グループ 心臓血管センター-金沢循環器病院

www.kanazawa-heart.or.jp

early winter 2016

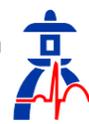


■病院理念■

高度な循環器専門医療から高齢者慢性期医療にいたるまで「患者さま」に寄り添った医療を提供します。

■基本方針■

1. 優れたスタッフを充実させ24時間フル体制で先進医療を提供します。
2. 患者さまが安心と満足の得られる十分な説明と同意に基づいた治療をおこないます。
3. 病診連携を密にして地域のみなさまの健康と幸せな暮らしを守る病院を目指します。



浅ノ川病院グループ 心臓血管センター-金沢循環器病院
〒920-0007 石川県金沢市田中町は16
TEL076-253-8000 FAX076-253-0008
<http://www.kanazawa-heart.or.jp>
info@kanazawa-heart.or.jp
編集/広報委員会 TEL076-253-8000
はあとふる Vol.46 発行日2016年12月5日