

睡眠時無呼吸症候群検査 【あなたの睡眠は健康ですか？】

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とはどのような病気ですか？

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、寝ているあいだに呼吸が止まり、それによって体に様々な障害を引き起こす疾患です。

主に、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状があります。また、SASは生活習慣病と密接に関係しており、放置すると生命の危険に及ぶこともあります。

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し、気付かないうちに、日常生活に様々なリスクを生じさせる可能性があります。

睡眠中に無呼吸になると日常生活に支障をきたします

本人は十分に寝ているつもりでも昼間に猛烈な眠気が襲ってきます。

したがって、交通事故をはじめ様々な重大事故につながりかねません。「運転中の眠気」の経験割合は、非SAS患者と比較してSAS患者で4倍（40.9%）、「居眠り運転」ではなんと5倍（28.2%）という調査結果も示されています。（※臨床精神医学1998;27:137-147 改変）

また、そのまま放置してしまうと、**高血圧症、糖尿病、心不全、心血管障害、夜間突然死、脳梗塞、認知障害など、慢性疾患に発展する可能性が高いとも言われています。**

心当たりありませんか！？

体の外見や特徴

- ・ 首が短い。首が太い。周りに脂肪が付いている。
- ・ 鏡の前で口を開けたとき、のどちんこが見えない
- ・ 下あごが小さく、小顔。
- ・ 下あごが後ろに引っ込み気味。
- ・ 歯列が良くない。
- ・ 舌の付け根が太い。舌が大きい。



生活習慣

- ・ お酒が好き。寝る前の飲酒が習慣。
- ・ タバコを吸う。タバコがやめられない。
- ・ 太り気味の体型。暴飲暴食気味。
- ・ 高血圧、糖尿病、高脂血症などの既往がある。
- ・ 毎晩大きないびきをかいていると言われる。
- ・ 睡眠中に呼吸が止まっていると指摘された。
- ・ 日中、激しい眠気がある。
- ・ 熟睡感がなく、起床時に頭痛や倦怠感がある。



パルスオキシメーター装着

どのようにして検査するのですか？

就寝時、手首に腕時計程度のパルスオキシメーターという小型の機械を装着し、指先に脈拍などを検出するセンサーを取り付け、睡眠中の酸素飽和度を一晚記録して、睡眠中の脈拍と血中酸素濃度をもとに無呼吸の回数や睡眠の質を検査します。痛みもなく手軽に行うことができる検査です。

睡眠時無呼吸症候群は、適切な治療を受ければ劇的に改善する病気ですので、この疾患に多くみられる症状や、睡眠パートナーがいびきをかいたり睡眠中に呼吸が止まるなど、「心当たりありませんか!？」の項目や症状に当てはまる方には、SAS検査の受診をお勧めします。

寝ている状態で検査する必要がありますので、当センターでは一泊ドック受診のオプション検査として実施しています。