



## 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) について

私たちの睡眠を妨げる要因の一つとして最近注目されている病気に、睡眠時無呼吸症候群があります。文字どおり、眠っているときに無呼吸状態になる病気で、SAS (サス) とも呼ばれています。

### 無呼吸状態

無呼吸状態とは、呼吸が10秒以上止まっていくことを指し、この状態が7時間に30回以上、あるいは1時間あたり5回以上あると睡眠時無呼吸症候群 (SAS) となります。

2003年2月に山



陽新幹線で起こった列車緊急停止事故をご記憶の方も多いでしょう。乗客を乗せた新幹線が、運転士が眠ったまま時速270kmで走りつづけたのです。

原因が睡眠時無呼吸症候群 (SAS) による居眠りと分かり、社会に大きな衝撃を与えたのでした。

SASは太った人にも多い病気と思われがちですが、日本人など東アジア系の人間ではやせていてもアゴが小さいなどの顔の特徴から、S

ASにかかる人が多くみられます。太っていないから関係ないと判断するのは禁物です。

さらに狭心症などの虚血性心疾患や心不全、肺の病気などにかかっている、SASを悪化させるといわれています。

SASによる睡眠中の低酸素血症や高炭酸ガス血症は、肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病と肺高血圧症、インポテンツなどが代表的なものとして挙げられます。

### 症状と治療法

近年、SASが関連する交通事故や居眠り運転がマスコミ等でも多く取り上げられています。中等度以上 (SASが1時間あたり15回以上) の患者さんの場合、交通事故を起こす頻度はSASでない人に比べて7倍も高くなる

と報告があり、特に重度SAS患者で有意に事故率が高いことが報告されています。

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) にかかると、十分に眠れないことが原因となつてさまざまな症状が現れるようになります。眠っていると息が苦しく、目が覚める、何度も目を覚

ましてイレに行くなど、日中は起きているときにしばしば居眠りをする、記憶力や集中力が低下するなどがあります。



睡眠時無呼吸症候群 (SAS) には、つぎのような治療を行います。減量、生活習慣の指導、CPAP、口腔内装置、手術治療などがあります。

SASが軽症の場合には、減量や生活習慣だけで症状が改善することもあります。しかしある程度症状が進んでしまった患者さんは、ひどい眠気のために気力が低下し、減量や生活習慣改善にもな

かなか前向きに取り組むことができません。こうした患者さんには、CPAP (シーパップ) と呼ばれる装置を使った治療が適しています。

CPAPとは、鼻に装着したマスクから空気を送り込むことによつて、ある一定の圧力を気道にかける方法です。いまや睡眠時無呼吸症候群 (SAS) のもっとも重要な治療法となっています。

自分では気付いてなくても、ご家族や友人・同僚などからいびきや居眠り、寝ている間の無呼吸を指摘されたら、SASを疑ってみることも必要です。まずはかかりつけの医師に相談しましょう。  
(看護師 谷岡 尚子)