



自覚症状は少ないが、日常生活（仕事）に支障をきたしたり、時に生命の危機を招くなどのリスクが。

睡眠時無呼吸症候群が世間に知られるようになったのは、2003年に山陽新幹線で起きた運転士の居眠り事故でした。この事故は、当初、怠慢が原因とされていましたが、その後には運転士が睡眠時無呼吸症候群という、病気であったと報じられ、大きな社会問題になったのです。

この病気が厄介なのは、事故を起こした運転士がそうであったように、本人に病気になるという自覚がない場合が多いこと。日中に強い眠気を感じるといったサインが出ていても、多くの人は、「睡眠時無呼吸症候群かも?」とは思わないのです。



睡眠時無呼吸症候群ってどんな病気?

睡眠時無呼吸症候群の兆候・症状

- いびき
- 肥満
- 起床時の頭痛
- 性格の変化
- インポテンツ
- 不眠症
- 日中の傾眠
- 不整脈
- 幻覚
- 肺高血圧症（肺性心）
- 自動症
- 多血症
- 断眠（脳波上）
- 高血圧
- 知性の低下
- 浮腫
- 呼吸困難（とくに労作時）



睡眠時無呼吸症候群の有病率は、人口の約4%（200万人）と言われていました。でも、きちんと治療を受けている人はごく少数。適切な治療を受けず、病気を放置しておくと、眠気などで日常生活（仕事）に支障をきたし、ドライパーであれば居眠り運転などが重大事故を引き起こすこともあるのです。

また、睡眠時無呼吸症候群は、血液中の酸素不足から、脳梗塞、心筋梗塞の引き金になるといえる健康リスクがあります。実際に厚生労働省の報告によると、睡眠1時間あたりの低呼吸数が20回以上起こる場合、5年後の生存率は84%（つまり、死亡率が16%！）と、睡眠時無呼吸症候群が、深刻な健康リスクの病気であることが分かっています。



ミジミョン07 ↓ 睡眠時無呼吸症候群を調査せよ!

安全運転はよい・早くから

その眠さ、睡眠時無呼吸症候群かも!?

夜、十分眠れていないことで、日常生活（仕事）にも支障をきたすことがある、睡眠時無呼吸症候群。ドライパーなら、居眠りによって重大な事故を引き起こす危険性のある怖い病気です。今の調査隊は、日本人の約4%が患者といわれる睡眠時無呼吸症候群について、その原因から最新治療法までを編集部が緊急調査。心当たりのある方も、そうでない方も必読です!

編集部緊急調査報告
睡眠時無呼吸症候群
検査と治療の最新情報

取材協力
医療法人社団
グッドスリープ・クリニック
住所 東京都港区芝大門2-10-1
第一大門ビル1階
TEL 03-5733-3251
HP http://www.good-sleep.gr.jp/
営業時間 火～土曜日
10:30～13:00, 16:00～20:00
※外来の予約、アクセスは、電話またはホームページにてご確認ください。

**調査隊の
能書き** 各で話題の出来事や日常の不思議を、ニャン隊長と全国で活躍する隊員（組合員）が、独自の視点で徹底調査する。な～るほど納得のガッテン企画、「今どき人」として知っておきたい、旬な情報をしっかりと押さえつつ、さらに、すぐに使える生活情報もバッチリお伝えします!



最も多い閉塞型は、肥満や舌の落ち込みが原因で、寝ているときに気道が狭くなるメカニズムで無呼吸が引き起こされている。



睡眠時無呼吸症候群は、一般的に呼吸の指令を出す脳の障害による中枢型と、上気道が閉塞して呼吸ができなくなる閉塞型の2つに大別されます。ただし、患者の90%以上が閉塞型もしくは中枢型との混合型で、中枢型はごく稀です。

閉塞型の人には、「太り気味」(口内の軟口蓋やのどに脂肪がついている)、「小さなあご」(仰向けに寝ると舌の付け根が普通の人よりの奥の方に落ち込みやすい)、「短い首」といった体型的な特徴があります。一般的にも、太った人にはいびきをかく人が多いというイメージがありますが、実際に30〜60歳の肥満体型の人が、もっとも睡眠時無呼吸症候群になりやすいと言われています。



睡眠時無呼吸症候群の原因とそのメカニズムは？

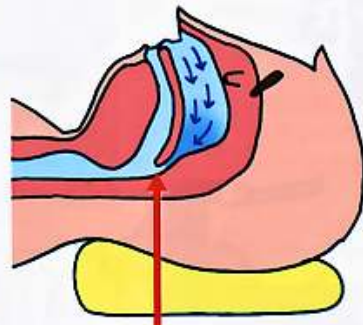
睡眠時無呼吸症候群の原因

- 肥満による首周りへの脂肪の沈着
- あごが小さい(小顎症)
- 扁桃肥大
- 鼻の通りが悪い
- 舌が大きく気道をふさいでしまう



睡眠時無呼吸症候群(閉塞型)のメカニズム

- 1 肥満や顎の小ささを原因に気道が狭くなる。
- 2 睡眠中は、気道がさらに狭くなる。
- 3 いびきをかく。
- 4 気道がさらに狭くなり、ついには閉塞してしまう。
- 5 無呼吸となる。
- 6 体内の酸素が猛烈に低下する。(窒息と同じ状況)
- 7 そのままでは死んでしまうので、睡眠が浅くなり、呼吸が再開する。
- 8 酸素が十分に入ると、しばらくして3の状態へ戻る。
- 9 3〜7を一晩中繰り返す。



睡眠時にココが狭く(閉塞)なることで、無呼吸状態になってしまいます。起きている時は、舌の落ち込みがないのですが、寝るとのどのあたりが圧迫されて気道が狭くなり、息をすることが困難になります。

眠気セルフチェック!

高得点なら睡眠時無呼吸症候群かも?

合計点数(ESSスコア)は10点以下が正常。それ以上点数を獲得した人は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。(11点〜…軽症、13点〜…中等症、16点〜…重症)

※ただし、睡眠時無呼吸症候群であっても、日中眠気を感じない人もいますので、このテストで10点以下であっても安心はできません。

Epworthの眠気テスト(ESS)

眠くなる状況	眠気の4段階による点数			
① 座って読書しているとき	0	1	2	3
② テレビをみているとき	0	1	2	3
③ 公の場所で座って何もしないとき(たとえば劇場や会議)	0	1	2	3
④ 1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0	1	2	3
⑤ 状況が許せば、午後横になって休息するとき	0	1	2	3
⑥ 座って誰かと話をしているとき	0	1	2	3
⑦ 昼食後(お酒を飲まずに)静かに座っているとき	0	1	2	3
⑧ 車中で、交通渋滞で2〜3分止まっているとき	0	1	2	3

0 決して眠くならない 1 稀に(時に)眠くなる 2 1と3の間 3 眠くなることが多い



無呼吸が1時間中に5回以上、または7時間の睡眠中に30回以上が診断基準。中々重症患者には、CPAP療法が効果的。

無呼吸外来



受診するのは、呼吸器内科や耳鼻科などがポピュラーですが、最近では、睡眠時無呼吸症候群を専門とする外来を設ける病院もできてきています。睡眠時無呼吸症候群の治療は、その程度によってもさまざま方法がありますが、現在、行われている治療方法は、主に以下の5つです。



睡眠時無呼吸症候群の診断基準は？そして、治療方法は？

睡眠時無呼吸症候群（閉塞型）の治療方法



生活習慣の改善

肥満が原因の人は、ダイエットによって症状が改善する場合があります。また、気道の筋肉を弛緩させるアルコールを制限することも効果的。喫煙も血中の酸素を低下させ、また咽喉頭の炎症を起こして睡眠中の無呼吸に悪影響を与える可能性があるため、禁煙を目指します。



外科的治療

気道閉塞の原因がアデノイドや扁桃の肥大である場合や、他の治療方法がうまくいかない時に、耳鼻咽喉科的な手術が必要となることがあります。



歯科装具（マウスピース）治療

マウスピースの装着は、CPAPを使う必要のない、軽度の患者に有効な治療法です。マウスピースをつけると、下あごを持ち上がり気道が開くようになります。このため空気の通りがよくなり、いびきや無呼吸症候群が改善されます。



内科的治療

CPAP（シーパップ）療法（経鼻的持続陽圧呼吸療法）によって無呼吸を治療します。

下図のように、専用のマスクを装着し、圧力を加えた空気を鼻から気道内に送り込むことによって、気道の閉塞を取りのぞく治療法で、中等症以上の患者に適用されます。自宅でのCPAP治療中は、月1回の外来受診をし、治療の効果やカラダの状態などを確認します。



薬物療法

比較的重度の患者に、呼吸刺激剤のアセタソラミドなどの薬物療法を用いることがあります。

睡眠時無呼吸症候群患者の居眠り運転による事故率はなんと7倍！

眠いだけじゃ済まされない！

睡眠時無呼吸症候群の患者に特有の症状である「日中傾眠」。激しい眠気は、交通事故はもちろん、災害事故や社会生活、家族問題を引き起こす原因になっています。

ある統計によれば、睡眠時無呼吸症候群の患者の居眠り運転による交通事故率は、無呼吸でない人のなんと7倍！ ちなみに、アメリカのスリーマイル島原発事故（1979年）、

スペースシャトルチャレンジャー爆発事故（1986年）、旧ソ連のチェルノブイリ原発事故（1986年）も、その後の検証により睡眠時無呼吸症候群が事故の一因とされています。

睡眠時無呼吸症候群の治療は、自分自身のカラダを守るだけでなく、家族や社会全体の安全のためにも必要なものなのです。



編集部
緊急調査
報告

睡眠時 無呼吸症候群の 検査と治療の最前線

睡眠時無呼吸症候群の検査と治療はどのように行われているのか？ 睡眠呼吸センター「グッドスリープ・クリニック」（東京港区・齋藤恒博院長）を訪ねました。

血液検査
など
予備検査



問診の結果、疑いが生じた場合には、血液検査、心電図、肺活量の測定などの予備検査を受けます。

PSG
(睡眠呼吸モニター)検査



PSG検査は、一晩かけて、脳波、心電図、口・鼻からの気流、胸部・腹部の動き、動脈血の酸素量、いびきなどを記録し総合的に解析する検査。

問診



睡眠時無呼吸症候群に関連する症状があるか、また病的な眠気の原因を調べる自己判断テストを行いながら、その可能性を調べていきます。

判定

歯科器具（マウスピース）



CPAP（シーパップ）

PSG検査により、睡眠障害の有無、睡眠時無呼吸症候群であるか否かの確定診断とその重症度を判定します。睡眠時無呼吸症候群と診断を受けた場合は、重症度によって、歯科器具（マウスピース）や内科治療（CPAP）による治療を開始します。

睡眠時無呼吸症候群は、とてもありふれた病気です。そして、キチンと治療を続けることで、健康な人と何ら変わらない社会生活を送ることができます。例えば、主に重症者が使うCPAP（シーパップ）という装置は、近視や老眼の人にとつてのメガネのようなものです。毎晩寝るときにCPAPをつけて寝れば、イビキをかくこともなく、もちろん無呼吸を起こすことなく、朝までぐっすりとお眠ることができます。

でも、現在200万人いるとも言われる睡眠時無呼吸症候群のうち、きちんと治療を受けているのはわずか12万人。睡眠時の無呼吸を家族に指摘されても、昼間に強い眠気を感じても、なかなか病院に足を運ばない。誰でも現実的に社会生活をちゃんと送れているのに、病気だとは言われたくありませんからね。

病院になかなか足を運ばない理由のもう一つは、この病気であることが発覚すると、職場での人間関係が壊れた



グッドスリープ・クリニック
齋藤 恒博 院長

睡眠時無呼吸症候群はありふれた病気。治療を続ければ、健康な人と変わらない生活を送ることが出来ます。