

睡眠時無呼吸症候群(SAS)

マスク式呼吸器で治療

大半は肥満原因

「春眠曉を覚えず」と中国の古詩にもあるように春の眠りは心地よいとされる。しかし、そんな季節であつても熟睡できず、日中過度の眠気にさいなまれたり、体の不調を来したりする人も少なくない。そんなときは睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性もあり、注意が必要だ。診療に当たっている長崎市の井上病院(井上健一郎院長)を訪ねた。

(生活文化部・小出久)

SASは睡眠障害の一種で、就寝中に一時的な呼吸停止(無呼吸)が頻発して熟睡できず、日中も過度な眠気に悩まされ仕事や生活に支障を来す。息が十秒以上止まる無呼吸が一晚に三十回以上、または一時間に五回以上ある場合にSASと診断される。

井上病院では五年ほど前から診療を開始。毎週金曜日と、隔週火曜日にSASの検査を実施しており、継

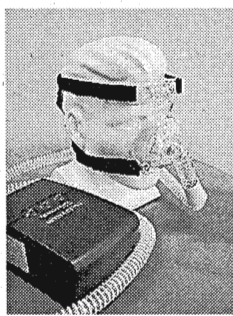


睡眠中の脳波や呼吸運動を調べるPSG検査の様子
＝長崎市宝町、井上病院

続的に治療を受けているのは二百人を超す。担当の吉嶺裕之内科部長は「一カ月に五、六人の割合で新規治療患者が増えていて、潜在的にはかなりの数に上るとみられ、県内であれば一万人以上でも不思議ではない」と言う。

SASは、のどにあるへんとうが大きかったり、呼吸中枢の機能低下で起こる場合もあるが、大半は肥満によって気道が狭くなっているのが原因。咽頭(いんとう)周囲に脂肪がつき、気道をふさぐ形になっているという。SASと生活習慣病を併発している場合が多く、井上病院の患者も六、七割が高血圧、高脂血症などの疾患を持つ。

最近の国内調査では、成人男性の13%がSASとの推計値もある。県の二〇〇六年度健康・栄養調査によれば、肥満者(BMI値25以上)は二十代以上の男性で34.9%、女性で27.3



SAS治療に使うマスク式人工呼吸器「CPAP」

%を占めていて、SASは潜在的に相当数いると考えられるわけだ。

SASの自己診断のポイントは▽毎日ひどいびびきをかく▽目覚めた時に熟睡感がない、頭痛がする▽日中ひどい眠気に襲われるなど。正確に診断するには、一晚かけて睡眠中の脳波、呼吸運動、心電図、いびき音、血液中の酸素濃度などを調べる睡眠ポリソムノグラフィー検査(PSG)が必要になる。

治療法はダイエットが最も有効とされるが、なかなか成功する人が少ないことから、鼻から空気を送り込む「CPAP(シーパップ)」療法が普及している。

CPAPは鼻マスク式の人工呼吸器で、圧力をかけた空気を送り続け、気道を開く仕組み。慣れればそれほど違和感なく呼吸できるようになる。CPAPの装置は一定の条件を満たせば保険診療の対象となり、治療費は、月一回の診察代を含め五千円程度で済む。

吉嶺医師は「CPAPは確実な効果と安全性が確認されている。SASの治療で高血圧や狭心症などの心疾患のリスクが低下し、寿命が延びるともいわれる。不安がある人はぜひ受診してほしい」としている。