

睡眠時無呼吸症候群を知っていますか？

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome: SAS）は・・・

- ・ **10秒以上の無呼吸**(※鼻と口における気流の停止)が
- ・ 7時間の睡眠中に**30回以上**ある

・・・場合に診断されます

SASがあると・・・

睡眠の質の低下

→ 熟睡できず日中の強い眠気や
集中力低下につながります



血中の酸素不足

→ 睡眠中も神経や心臓などが休まらず
様々な健康問題に悪影響を及ぼします

例えば、運送業では、
新幹線運転士の居眠り事故
(2003年)を契機に
対策が強化されています

高血圧症、糖尿病、心筋梗塞、
脳梗塞、うつ病 など

主な検査方法

- 携帯型睡眠モニタ装置
- 終夜睡眠ポリグラフ (PSG)

各種のセンサーを使って
口・鼻呼吸、気管音(イビキ音)、呼吸圧、
胸部・腹部呼吸、体位、SpO₂(血液中の酸素)
などを調べ、
無呼吸回数や最長時間を解析します

主な治療方法

- 口腔内装具
- 手術
- **持続陽圧呼吸療法 (CPAP)**

人工呼吸器の一種
気道を閉じないよう空気を送り込む
→ 気道が閉塞しなくなり
いびきや睡眠の質の改善

※ 睡眠時の体の向きや飲酒も関係する

自己チェック!“うとうと”することはありますか？

※エプワース眠気尺度 Epworth's sleepiness Scale, ESS

- ① 座って読書
- ② TVを見る
- ③ 午後に休憩をとり横になる
- ④ 座って人とおしゃべり
- ⑤ 昼食後、静かに座る
- ⑥ 車中・渋滞などで数分間止まっている時
- ⑦ 他人もいる公共の場で、動かず座る時
- ⑧ 1時間休憩なく、他者運転の車に乗車

ない(0点)
ときどき(1点)
よくある(2点)
大体いつも(3点)
↓
合計**11点以上**の場合
医療機関受診を
考えましょう