

みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番 17号 ☎086-237-4133

初めての方でも順番予約できます！

「みやはらブログ」も日々更新中！

朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

睡眠時無呼吸症候群、ご存知ですか？

いよいよ春ですね。夜になんか寝た気がしない、いつも寝不足。

そんな方はおられますか？それは寝不足なんかではなく病気なのかもしれません。

睡眠時の無呼吸が原因の可能性があります。さらにいびきがうるさいと思っていたら、実は睡眠時の無呼吸が原因でいびきが起きている場合もあります。この「睡眠時の無呼吸」は睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome：略してSAS）

「寝不足ならもっと寝たらいいんでしょ？」というのではこの病気はよくなりません。

SASは、寝不足から高血圧や心臓病といった病気の原因になるだけではありません。

この病気の方は、診断後に5年間で亡くなる確率が16%、さらに診断後8年間では40%という報告もあるのです※。

さらには、集中力が低下することから仕事でミスを繰り返したり、結果を残せずに会社で立場が厳しくなったり、交通事故を起こしたりして患者さんの社会的な立場を危うくする、とてもコワイ病気なのです。

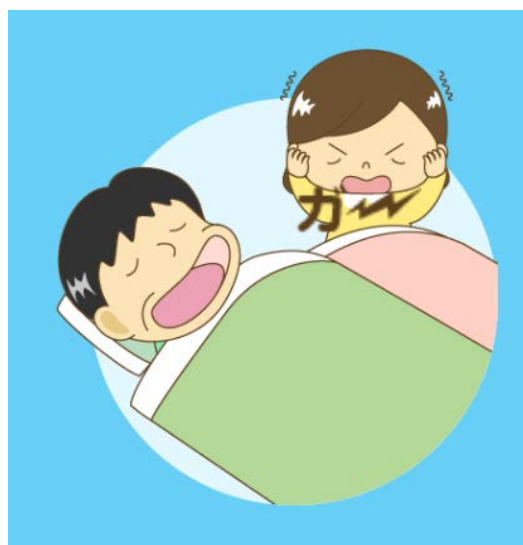
でも、心配することはありません。きちんと診断して原因をつきとめ、その対策を立てることでより深刻な状態になるのを防いだり、この病気を改善することが可能です。

今回は、このSASの全て！をご案内します。

ではそもそもSASというのはどんな病気なのでしょう？

SASの原因としては二つのパターンがあります。

一つ目は息の通り道が狭くなって起こるもので、大きいいびきをかいたりもします。これを閉塞型と呼びます。二つ目は、脳の病気により息をするように指示を出す脳の一部が異常を



きたしておこるものです。心臓病（心不全）の方にも診られます。これを中枢型と呼びます。

大人のSASでは高血圧や脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が3~4倍高くなります。特に重症（SASの重症度の指標であるAHIが30以上）の方は心臓の病気を起こす危険性が約5倍になりますが、これも治療をすることで健康な方と同等のレベルまで死亡率を低下させることができます※。

ではどうやって検査を受けるのでしょうか？治療は？

詳しくはウラへ続きます。

※日本呼吸器学会ホームページ

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の検査や治療について

【SAS の検査】SAS は、「寝ている状態」での病気なので、眠った状態での検査が必要になります。以前は病院に一泊入院して検査をする必要がありましたが、医療機器の進歩で自宅でも検査ができるようになりました。この検査は「終夜睡眠ポリグラフ」といい、保険診療でできます。検査費用は2160円です。これは、病院で検査する場合には入院が必要で、



隣の人のいびきで眠れなかったりしたらいけないので個室になるので「差額ベッド代」という費用がかかってきたりしてクリニックで検査を受ける場合の倍以上の費用がかかります（金額は3割負担の方。この検査費用と合わせて初診料あるいは再診料などの費用もかかります）。検査ではみぞおちの部分に検査装置をつけたバンドを巻いて、指にセンサーを装着し、鼻にも検査器具を装着します。これで、呼吸の状態やいびきの程度、睡眠中の体内の酸素量といった情報が得られます。検査中に寝返りを打ったり、起き上がることもできます。トイレにも自由にいけますので、安心です。

【SAS の治療】治療には「手術」と手術をしない「保存的治療」があります。手術は特にお子さんの場合に多いです。扁桃腺（口蓋扁桃といいます）が大きくて息の通り道の邪魔になっている場合です。大人の方でも少ないですが扁桃腺が大きければ手術を勧める場合があります。保存的治療については、大人の方の場合は体重の増加により息の通り道が狭くなっていることが多いので、肥満傾向があれば「緩やかに」減量を進めていきます。これは急激な減量はリバウンドで逆に体重が増加する場合がありますからです。そして、減量と並行して呼吸状態を改善させる治療を行います。これは寝ている時に鼻から空気を呼吸に合わせて送り込む機械を装着します（Continuous Positive Airway Pressure:経鼻的持続陽圧呼吸療法CPAPと略）。CPAPは確実に効果を得られますが、治療をやめるとまた無呼吸になってしまうので、合わせて減量も進めていくことが大切です。また、無呼吸の程度が軽ければ、歯に装着して息の通り道を広げる「マウスピース治療」を行う場合もあります。

【いびきでお悩みの方へ】いびきは、患者さんがわからず、周囲の方だけが迷惑するので、社会生活上非常に困った症状です。いびきというのは息の通り道が狭くなるので、一生懸命に体が息をしようとした結果起こります。いびきは、お子さんは主に扁桃腺が大きいのが原因ですが、大人の方はいろいろな要素があります。体重の増加、お酒、寝ている時の姿勢などです。ただし、医学的にはいびきにはもっとコワい要素が含まれています。それはSASです。「いびきがひどい」といわれて実はSASだったという方は沢山おられます。いびきや睡眠時の無呼吸をパートナーから指摘された方、一度当院の「[睡眠時無呼吸症候群サイト](#)」でSASの大きな症状の「[睡眠についてのアンケート](#)」や、大人の方ならだれもが気になる「[肥満度チェック](#)」で、SASの可能性について一度チェックすることをお勧めします！

補聴器相談



当院で補聴器の調整や購入ができます！
ご自身や家族の方の補聴器のことでお悩みの方、
詳しくは院長またはスタッフまでお気軽にご相談ください。