

# なつとくのお話



## 金沢医療センター公開講座 「話題の病気シリーズ」 ～ちょっと聞いてみませんか～

### 睡眠時無呼吸症候群

Sleep Apnea Syndrome (SAS)

睡眠時の 10 秒以上の呼吸停止あるいは低呼吸が反復して起こり、その程度が 5 回/時間以上認められ、昼間の眠気や全体倦怠感などなんらかの症状を伴う症候群

「睡眠時無呼吸症候群は万病のもと」

日時:平成 21 年 2 月 26 日

場所:地域医療研修センター

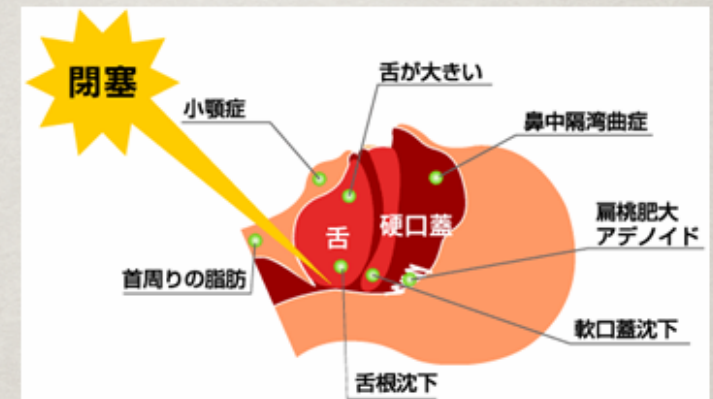
講師:廣瀬 達城 (呼吸器科)



### OSAS (閉塞型 SAS)

上気道の狭窄・閉塞によるもの

舌根型  
軟口蓋型  
混合型



OSASの原因の1番にあげられるのは肥満です。  
首の回りの脂肪を落とすことが大事!!

## OSAS の症状

- ・いびき 93%
- ・睡眠時の呼吸停止 92%
- ・昼間の眠気 83%
- ・寝汗 51%
- ・起床時熟睡感の欠如 51%
- ・夜間の途中覚醒 35%
- ・朝の頭痛 35%
- ・全身倦怠感 51%

昼間の眠気に関して  
夜、熟睡できず、浅い眠りになっ  
ているから。  
睡眠時の呼吸停止が原因。

## Epworth Sleepiness Scale(ESS)ねむけ度の評価

- 1.座って読書
- 2.テレビを見ているとき
- 3.会議などで積極的行動をしないとき
- 4.運転せず、1時間続けて車に乗ってるとき
- 5.午後横になって休息したとしたら
- 6.座って人と話をしているとき
- 7.昼食後(アルコール無し)静かに座っているとき
- 8.運転中で、信号や渋滞で数分止まっているとき

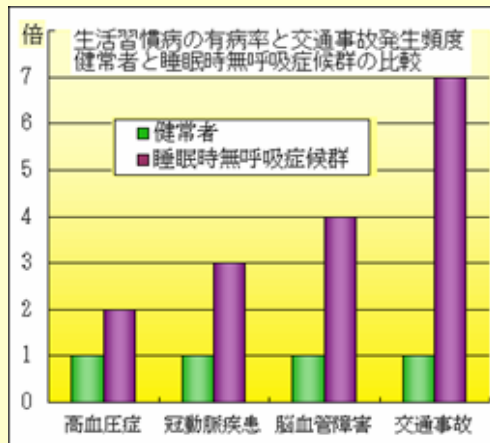
- 0点 決して眠くならない  
1点 稀に(時に)眠くなる  
2点 「1」と「3」の中間位  
3点 眠くなることが多い

**お酒を飲んで寝ると  
無呼吸になりやすい!**

正常域: 10点以下 軽症: 10~13中等症: 13~16 重症: 16以上

OSAS の症状が気にな  
ったら一度早めの  
検査をおすすめしま

OSAS 患者は一般人口と比べ  
高血圧は約 2 倍、冠動脈疾患は 2~3 倍  
脳血管障害は 3~5 倍も多いと言われている



高血圧症の約 30%  
労作性狭心症の 35%  
脳梗塞の 50%  
糖尿病の 35%  
には OSAS が合併している  
と言われている

## OSAS の診断

PSG 検査  
簡易モニター (アプノモニター・モルフェウス)

