

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群とは

大きないびきとともに何度も呼吸が止まる状態と、それに伴い起こる症状のことの総称です。

- 閉塞性睡眠時無呼吸・・・上気道(鼻～喉頭)での閉塞により起きる。←9割がこのタイプです。
- 中枢性睡眠時無呼吸・・・脳の呼吸をコントロールする部位の異常により起きる。

医学的な定義	
10秒以上呼吸が止まる「無呼吸」	1時間あたりの「無呼吸」と「低呼吸」の合計回数=『AHI』 ・AHIが15回以上あるいは ・AHIが5回以上で症状が伴う場合
10秒以上の呼吸量低下 血中酸素濃度の低下 「低呼吸」	

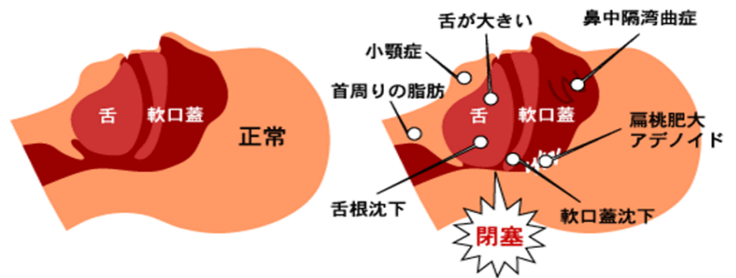
*以下は閉塞性睡眠時無呼吸の説明となります

重症度

軽度：AHIが5～15回 中等度：AHIが15～30回 重度：AHIが30回以上

原因

肥満や顎の形態、鼻、咽頭、喉頭の疾患によって気道が塞がれやすくなるからです。健康な人の場合、仰向けに寝ても気道が塞がる事はありません。しかし、睡眠時無呼吸が疑われる患者様では「軟口蓋」や舌の付け根の「舌根」が落ち込んで気道が塞がれるため空気が通らなくなるのです。気道が塞がりやすい人に多いのが「肥満」や「二重顎」の人と「顎が小さい」「顎が後退している」人です。

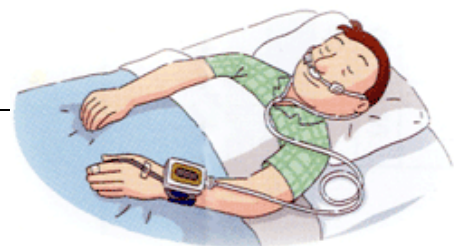


小児では圧倒的にアデノイド(咽頭扁桃)、口蓋扁桃の肥大が原因となっていることが多いです。

症状

睡眠時	起床時	活動時
<ul style="list-style-type: none"> ・いびきをかく ・いびきが止まり、大きな呼吸とともにいびきを再開する ・呼吸が乱れ息苦しさを感ずる ・何度も目が覚める(トイレに行く) ・むせる ・呼吸が止まる ・寝汗をかく ・夜尿 ・胃酸逆流 	<ul style="list-style-type: none"> ・口が渇いている ・頭が痛い ・熟睡感が無い ・すっきり起きられない ・身体が重いと感ずる 	<ul style="list-style-type: none"> ・強い眠気がある ・だるさ、倦怠感がある ・集中力が続かない ・いつも疲労感がある ・多動 ・胸部の異形 ・低身長

図7：アプノモニター



検査

簡易型終夜睡眠ポリグラフィー (アプノモニター検査)

この検査は当院より機械をお貸ししますので御自宅にて、ご自身でしていただく検査になります。睡眠中における鼻での呼気・口の呼吸の流れ・いびきや気道を通る空気の音・酸素濃度を記録しデータを解析することによって、無呼吸や低酸素が睡眠中に起こっていないかがわかる検査です。

終夜睡眠ポリグラフィー

簡易型では診断に至れなかった場合や、簡易型でAHI 20以上40未満であった場合に、入院または自宅で行う精密検査です。この検査では脳波等も測定しますのでより詳細な睡眠呼吸動態がわかります。

当院を介して検査が可能です。

治療

生活改善

- ・ 減量 : のどに脂肪が蓄積していると気道が塞がりやすくなるため。
- ・ 飲酒の制限: アルコールは気道の筋力を低下させ、ますます無呼吸を悪化させることとなりますので就寝前の飲酒は控えましょう。
- ・ 禁煙 : 血液中の酸素の濃度を低下させ喉や気道の炎症を引き起こすことがありますので、禁煙をお勧めします。
- ・ 横向きに寝る: 仰向けに寝るよりも気道が閉塞しにくくなります。

関与する疾患の治療

鼻中隔彎曲症、鼻茸、副鼻腔炎、アレルギー性鼻炎、ポリープ様声帯など

マウスピース<AHI: 5以上20以下>

専門の歯科医師にオーダーメイドで作成してもらいます。

睡眠時に口腔内に装着することにより下顎を前方に5~7mm移動させて固定することで気道を確保します。

外科療法 (中等度~重度)

軟口蓋手術 口の中より口蓋垂(のどちんこ)やその周囲の余分な粘膜を切除し空気の通り道を確保します。※当院では日帰りで手術が可能です。

アデノイド切除術 アデノイド(小児のみ)や大人でも扁桃腺の肥大がある場合はこれらが

口蓋扁桃腺切除術 気道を閉塞させるので切除して気道を確保します。※入院での手術となります

経鼻的持続陽圧呼吸療法: CPAP<簡易型検査でAHI 40以上、精密検査でAHI 20以上>

※保険適応/月1回の通院が必須

睡眠時に鼻にマスクを装着し、小型の呼吸器から適切な圧力をかけた空気を持続的に気道へと送り込むことで気道が塞がるのを防ぎます。装置により防いでいるだけで、根本から治すものではありません。基本的には継続する必要があります。鼻から空気を送り込むため、「鼻炎」「副鼻腔炎」など鼻の通りを悪くする原因があると十分な効果が得られません。保険適応であれば当院を介して機器の貸出しが可能です。

予後

閉塞性睡眠時無呼吸症候群を放置すると…

高血圧 になるリスクが健常者にくらべ約 **1.5~3倍**

脳卒中 になるリスクが健常者にくらべ約 **3.3倍**

心筋梗塞 になるリスクが健常者にくらべ約 **2~3倍**

小児においては深い睡眠時に成長ホルモンが分泌されるので、優良な睡眠がとれないと成長に様々な悪影響があるため軽度でも早期の治療が必要です。

