

睡眠時無呼吸症候群について



池上内科循環器内科クリニック
池上 晴彦

本日のお話の内容

✓ 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは

✓ SASの診断、検査

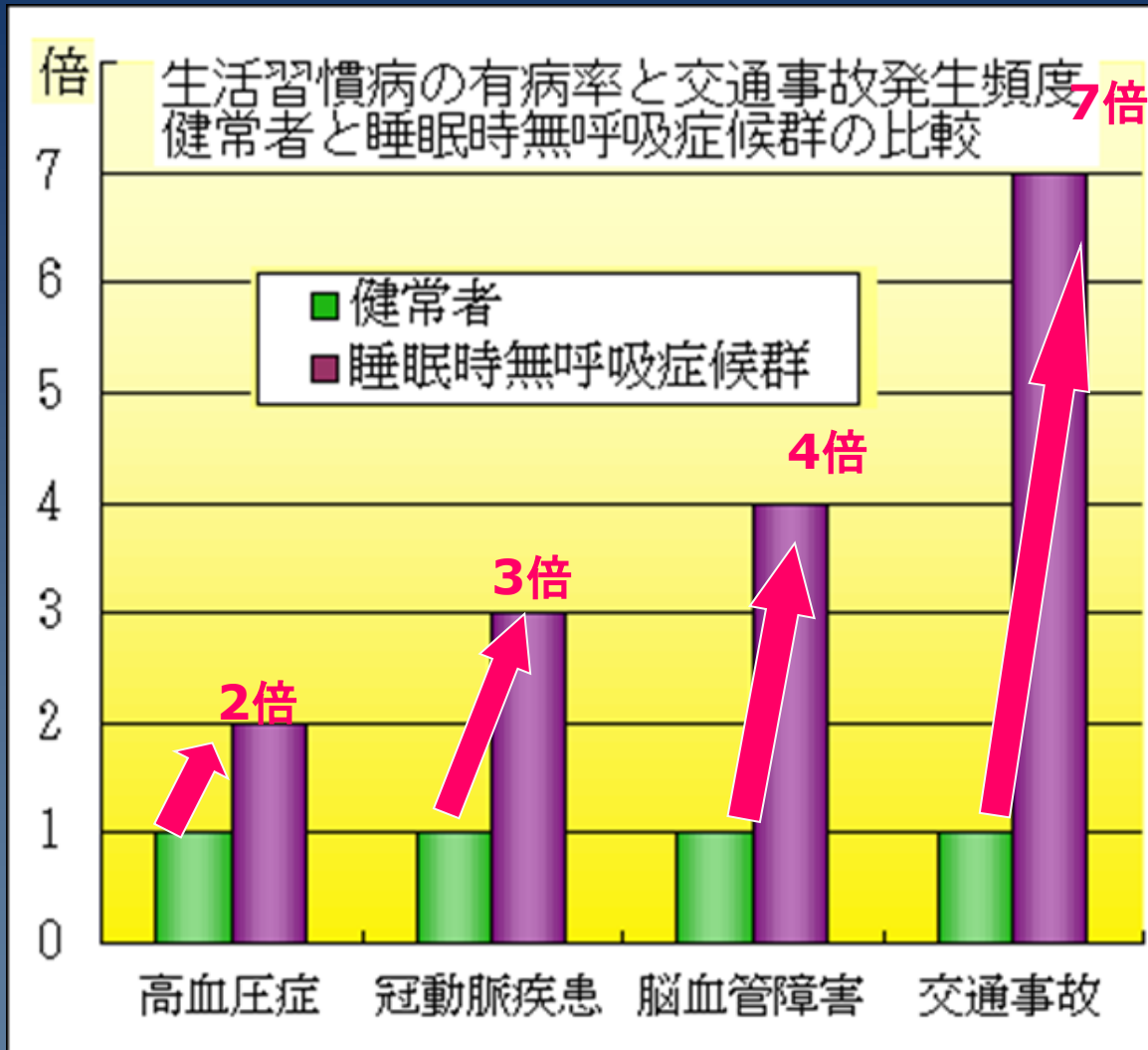
✓ SASの治療

睡眠時無呼吸とは、
無呼吸 <10秒以上呼吸がとまる>

ないし

低呼吸 <10秒以上呼吸が弱くなること>

が1時間あたり5回以上あるもの



OSAの要因



上気道
の
閉塞

①形態学的狭小化

- ・肥満
- ・仰臥位
- ・小顎、下顎後退
- ・舌肥大、扁桃肥大 など

②上気道筋の緊張の低下

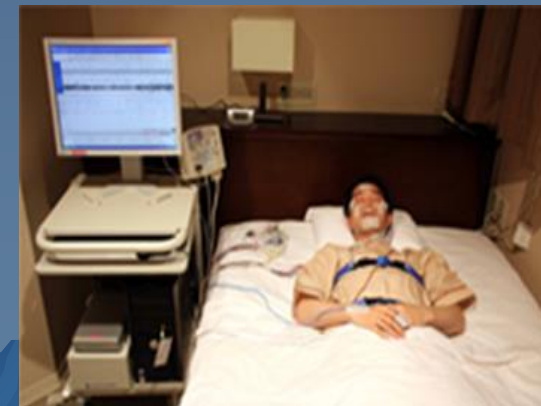
- ・睡眠
- ・アルコール、睡眠薬
- ・加齢 など

★診察・検査の流れ

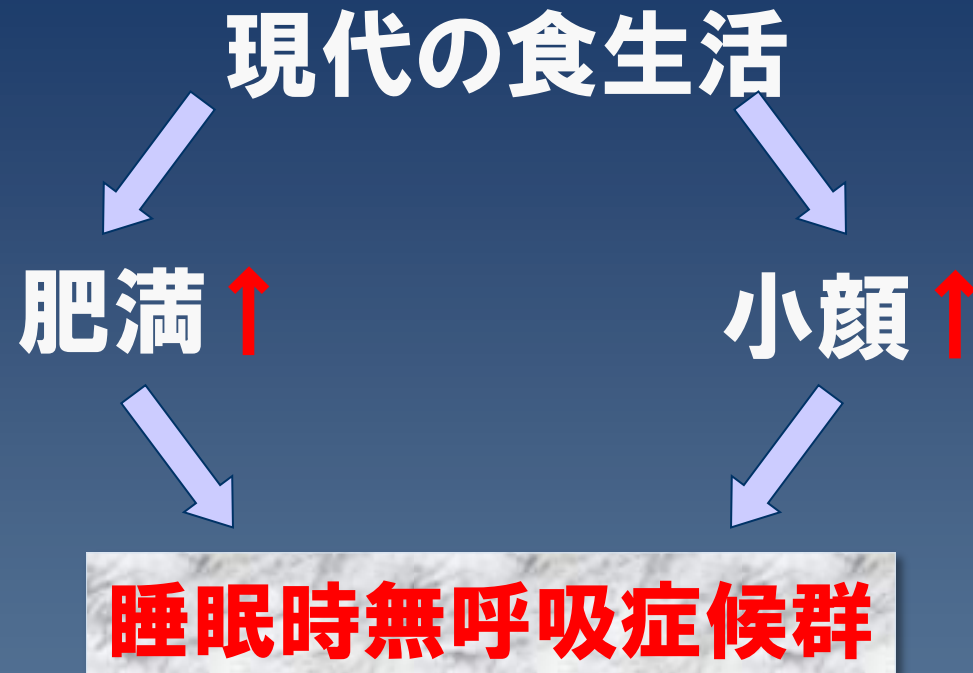
- 1) 問診・質問紙(ESS): 夜間の呼吸状況以外にも日中の症状を含めてお聞きします。
- 2) 聴診・血圧測定・動脈硬化検査・心電図によって、中枢性無呼吸の有無も確認します。
- 3) 検査
 - ① 簡易終夜睡眠呼吸モニター; まず自宅でできる検査を行います。酸素濃度、呼吸状態、睡眠の状態を含めて評価します。



- ② 終夜睡眠ポリグラフィー
: 1晩入院して、脳波を含め、専門の技師の監察下で検査します。
* 当院と連携している専門病院で行います。



睡眠時無呼吸症候群は「新しい生活習慣病」！



今後、OSA患者は増加する！

睡眠時無呼吸症候群 まずは、生活習慣改善！

減量

眠前飲酒の制限

精神安定剤の制限

禁煙

睡眠時の体位の工夫
(側臥位睡眠)



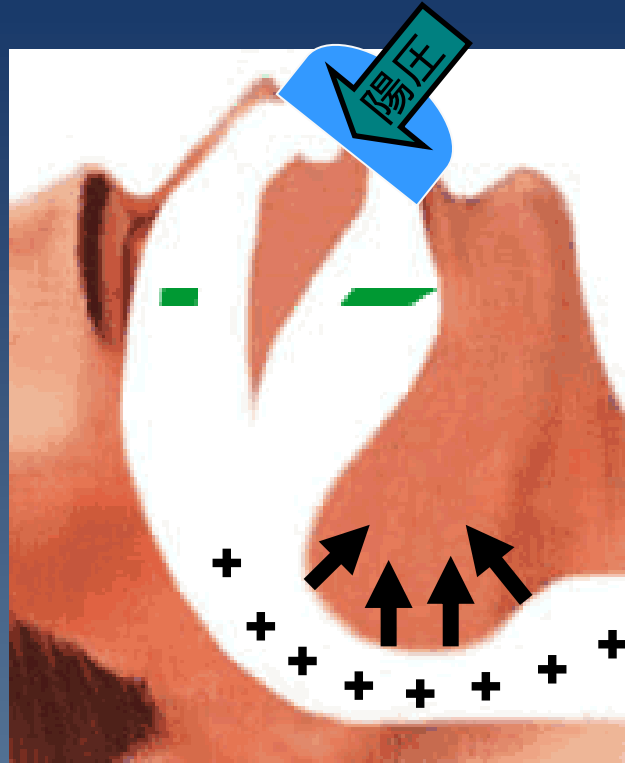
睡眠無呼吸症候群の治療

- 鼻CPAP療法
- 外科的治療（耳鼻咽喉科、口腔外科）
- 口腔内装具（歯科）



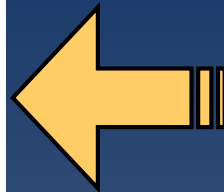
OSAの治療で、もっとも有効性と安全性が確立されていて**第一選択**となっているのは、『CPAP療法』

SAS治療としてのCPAP療法

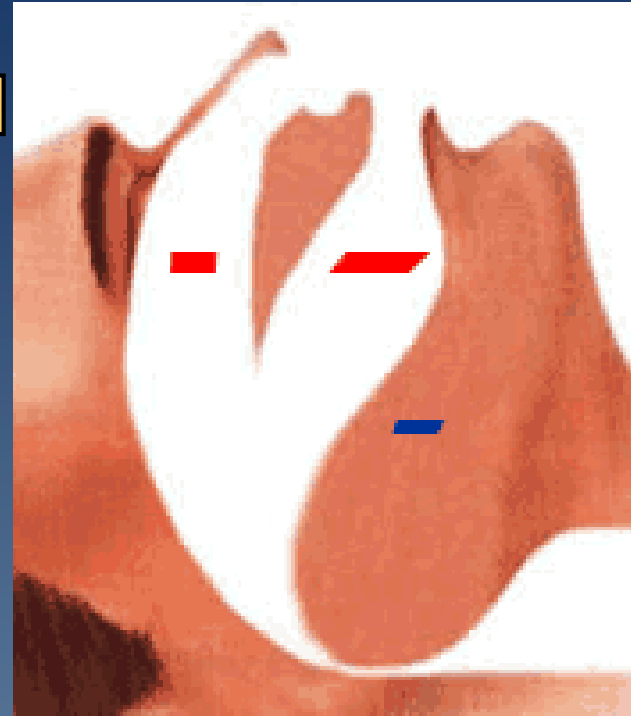


CPAP therapy

- Airway is open
- Air flows freely to lungs



陽圧で閉塞を解除



Obstructive Sleep Apnea

- Airway collapses
- Blocked air flow to lungs

- ①睡眠の質向上⇒QOLの改善
- ②合併症の予防⇒予後の改善

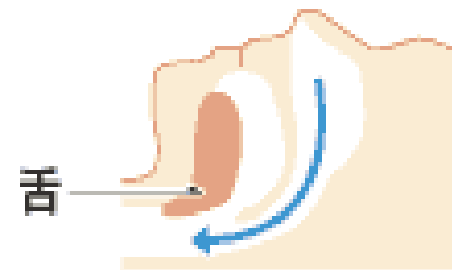
SAS治療としてのマウスピース



スリープスプリントのメカニズム

正常な場合

- ・気道は十分に開いている



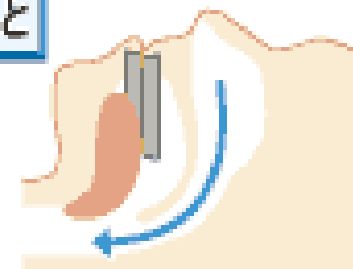
睡眠呼吸障害

- ・肥満で大きくなった舌が気道をふさぎ、呼吸を妨げ、いびきをかく



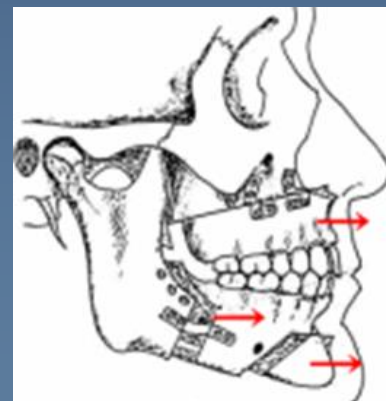
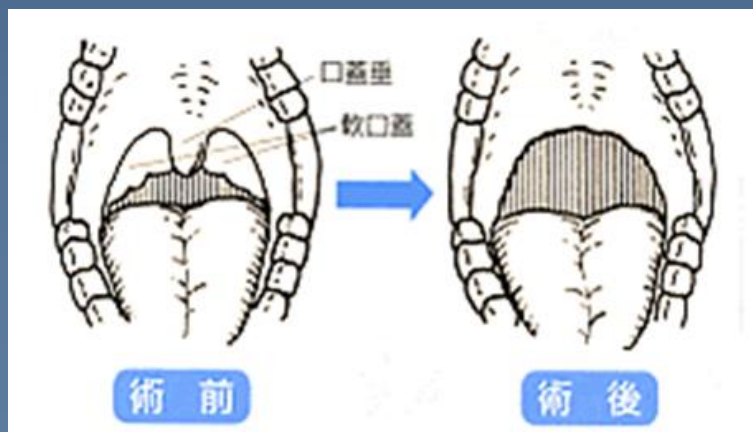
スリープスプリントを入れると

- ・スリープスプリントは舌を持ち上げ気道を広げ、呼吸がしやすくなり、いびきをかかなくなる

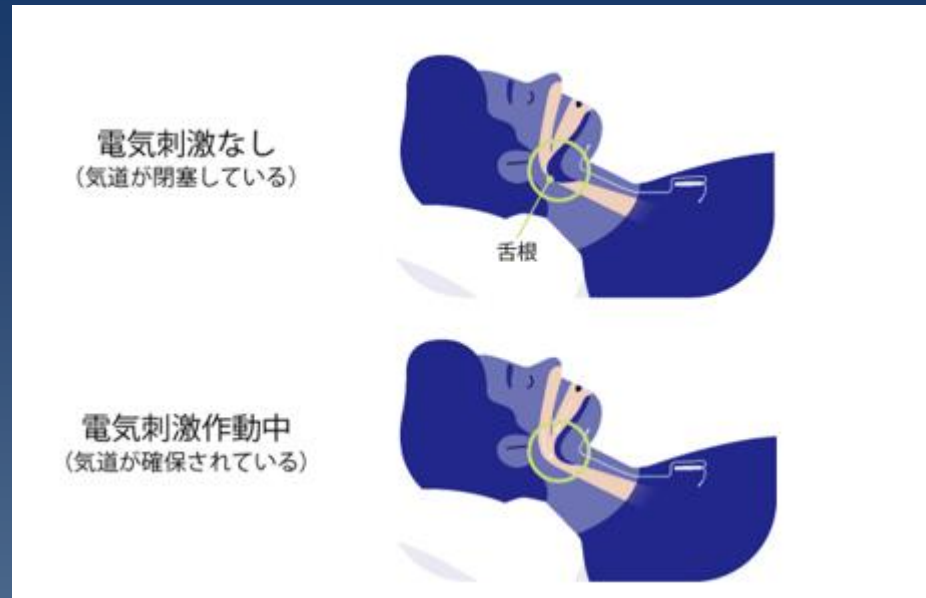


SAS治療としての手術

- ① 鼻手術：鼻粘膜の狭窄を改善したり、鼻中隔彎曲を改善します。
- ② 咽頭(のど)手術：軟口蓋を下左図のように切開して広げます。
- ③ 顎手術：下顎(ないし上顎)を前方に移動させることで気道を広げます



舌下神経電気刺激療法



睡眠時無呼吸症候群 (SAS)

- ✓ 無呼吸症候群は危険な合併症を引き起こしうる
- ✓ 無呼吸の診断は、問診も重要、検査も複数ある
- ✓ 無呼吸の治療は、肥満改善ほか生活習慣の改善と、CPAP治療、マウスピース治療、舌下神経刺激療法がある