

みなさん、こんにちは。慢性心不全看護認定看護師の船崎です。

今回は「睡眠時無呼吸症候群 (Sleep Apnea Syndrome)」についてです。睡眠時無呼吸症候群：以後 (SAS) という名のとおり、睡眠の時に無呼吸になる状態のことをさします。医学的には「睡眠 1 時間あたりの無呼吸や低呼吸の回数が 5 回以上起こる状態」と定義されています。

よく、交通事故の原因としてテレビなどで、社会的に取り沙汰されることで有名な病気ですが、実は SAS はさまざまな心血管系疾患と深くつながっています。

【SASの種類】

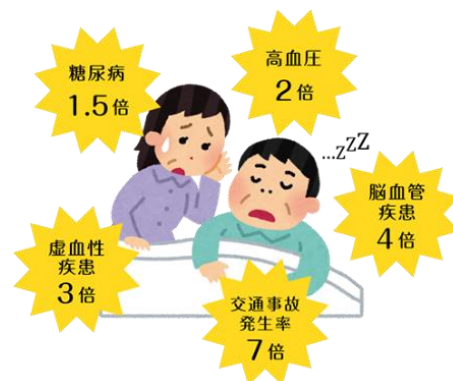
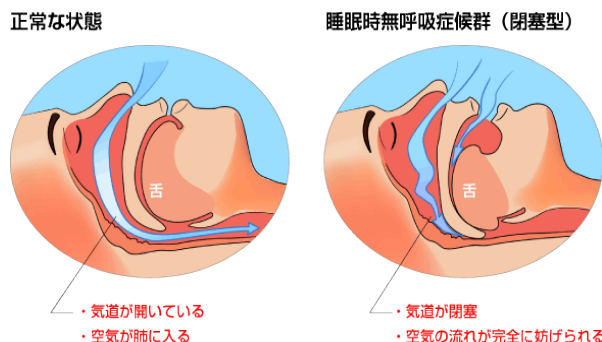
SAS は「中枢性」と「閉塞性」に分けられます。前者は心臓の左室機能が低下した心不全や脳卒中で認められます。心不全における合併症は 20-40% と言われています。一方閉塞性では男性で 3.3%、女性で 0.5% との報告があります。

「SAS と合併疾患」

SAS はさまざまな循環器疾患と合併します。高血圧では 30%、心不全では 70%、心房細動では 50%、冠動脈疾患では 31%、大動脈解離では 37% と極めて高率であることがわかっています。また、SAS を放置していると、右記のようなイベントが発生するといわれています。

【SAS による症状】

いびき：93% 無呼吸の指摘：92% 日中の過剰傾眠：83% 夜間体動異常：54% 熟睡感の欠如：51% 全身倦怠感：51% 運転中の眠気：などがあげられます。



日中の眠気チェック項目	ほとんど眠る	しばしば眠る	たまに眠る	ほとんど眠らない
すわって読書中	3	2	1	0
テレビを見ている時	3	2	1	0
会議、劇場などで積極的に発言などをせずすわっている時	3	2	1	0
乗客として1時間続けて自動車に乗っている時	3	2	1	0
午後に横になったとすれば、その時	3	2	1	0
すわって人と話している時	3	2	1	0
アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かにすわっている時	3	2	1	0
自動車を運転中に信号や交通渋滞などにより数分間止まった時	3	2	1	0
合計				

眠気に関してはその評価方法として Epworth Sleeps Scale (ESS スケール) があります。こちらの合計が 11 点以上あるかたは睡眠障害が疑われ、検査をおこなったほうがいいといわれています。



当院でも、簡易検査を中心に SAS の診断検査をおこなっております。もしも SAS と診断されたら、さまざまな治療法がありますが、代表的な治療として CPAP (シーパップ) 療法というものがあります。CPAP という機械から酸素がマスクへ送り込まれます。無呼吸の際などに最低限の呼吸の補助をおこなうことで無呼吸の状態なくすといった方法です。皆さんもぜひこの機会に睡眠障害チェックをしてみたいかたがいらっしゃいます。

文責：船崎 このみ 承認：横山 藤美