

むらいクリニック通信

睡眠時無呼吸症候群について

睡眠時無呼吸症候群は読んで字のごとく、睡眠時つまり寝ているときに呼吸が止まってしまう病気です。21世紀の国民病とも言われ、国内の潜在患者数は200~300万人と推測されています。この数は国民総人口の2~3%にあたり、気管支喘息の患者数とほぼ同じといわれています。日本では2003年2月に山陽新幹線の運転士が居眠り運転事故を起こし、その運転士が睡眠時無呼吸症候群であったため注目をあびました。

「無呼吸」とは10秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が**1時間に5回以上または7時間の睡眠中に30回以上**ある場合に睡眠時無呼吸症候群と診断されます。無呼吸が繰り返されることによって身体に大きな負担がかかり、多くの**生活習慣病の合併**を引き起こすとされています。

健常者と比較した場合、**高血圧は1.4~2.9倍、夜間心臓突然死は2.6倍、脳卒中・脳梗塞は3.3倍、心不全は2.4倍、糖尿病は4倍、うつ病のリスクは1.4倍**みられます。しかも重症の睡眠時無呼吸症候群を放置しておいたら、約9年後には4割の方が心疾患や脳卒中、交通事故などで亡くなっている、という驚くべきデータも報告されています。また日中の眠気と集中力の低下は、交通事故や労働災害などを引き起こすリスクを増加させます。飲酒した人より睡眠時無呼吸症候群患者さんの方が、操作ミスが多いという報告もあります。

下図は睡眠時無呼吸症候群に関連する病気や症状です。実に多くの病気との関連があります。睡眠時無呼吸症候群は自覚症状がある方ばかりではありません。怖いのは寝ている間、つまり知らない間に体に負担をかけてしまうところです。

このたび、むらいクリニック通信を発行することとなりました。この通信を通じて様々な情報を発信し病気になることへの知識を深めていただき、より快適に日常生活を送ることができるようになればと思います。

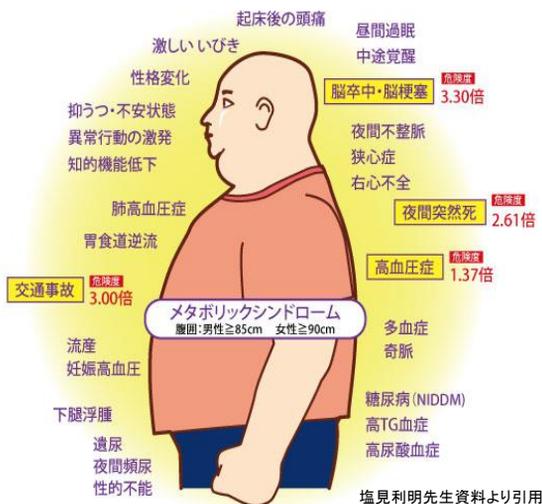
院長 村井 道典



One point memo

睡眠時無呼吸症候群は英語でsleep apnea syndromeといい、頭文字をとってSAS(サス)といいます。SASの定義は【7時間の睡眠中に10秒以上持続する無呼吸が30回以上認められるもの、あるいはnon-REM睡眠1時間あたり5回以上認められるもの】とされています。

では、**無呼吸**とは何でしょうか？医学的には10秒以上の呼吸の停止をいいます。8秒や9秒は入りません。意外と長いですね！同じような概念で**低呼吸**というものがあります。これは10秒以上継続する呼吸振幅が50%以下のものをいいます。止まりそうで止まらない浅い呼吸とでもいいますでしょうか。低呼吸も呼吸が制限された状態なので体に与える影響はあります。SASでは無呼吸だけではなく低呼吸数も考慮に入れて考えます。



◆◆◆◆クリニックよりのお願ひ◆◆◆◆

CPAP使用の患者さんは土曜日や20日以降の受診は大変込み合い、待ち時間が長くなります。**できるだけ15日までの受診**をお願いします。CPAPの使用状況に関係なく**月1回受診**してください。

月末に来院のない方は受診予定の確認のため、当院もしくは機器メーカーより連絡をする場合がありますので御了承ください。

耳鼻咽喉科・アレルギー科
いびき・無呼吸検査治療室

むらいクリニック

〒503-0836
岐阜県大垣市大井2-44-2

Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839
予約専用Tel 0584-47-9898
<http://www.murai-clinic.jp>



予約QR