

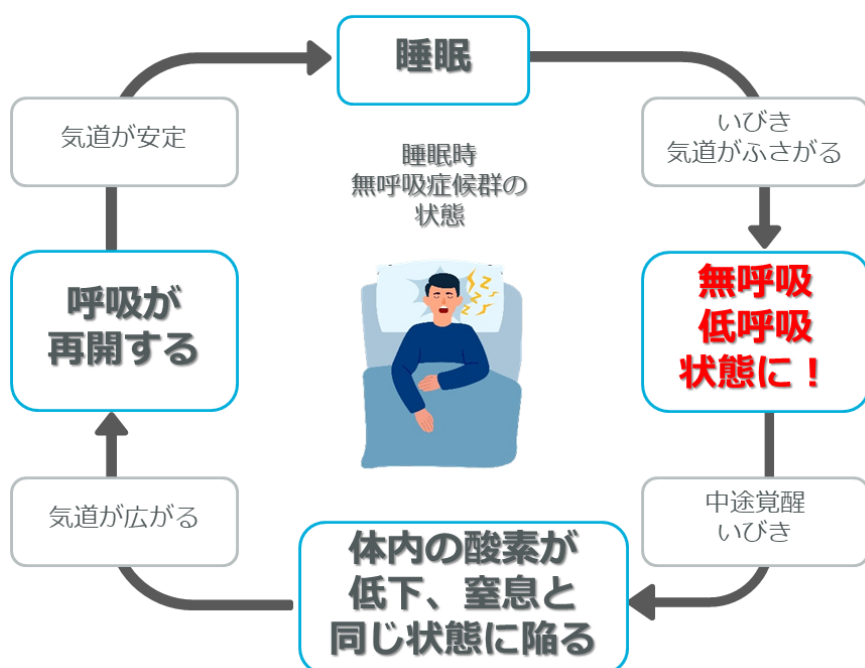
あなたのその眠気、睡眠時無呼吸症候群かも？悪循環を治療で止めよう

睡眠時無呼吸症候群の解説とその代表的な治療法である CPAP 療法についてご紹介します。

### ■睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome・SAS）とは睡眠時に無呼吸あるいは低呼吸を繰り返すために睡眠が障害される病気です。

### 睡眠時無呼吸症候群 悪のサイクル！<sup>1)</sup>



適切な治療せずにいると、良質な睡眠がとれず、交通事故や日中の仕事のパフォーマンス低下などにつながるなど、日常生活に様々な支障をきたすことが明らかになっています。

また、SAS と生活習慣病は合併しやすく、心筋梗塞や狭心症、脳卒中といった生命に関わる合併症のリスクを高めることが指摘されています。



2019年の医学誌 Lancet Respir Med.の報告では、現在、日本の SAS 潜在患者は 940 万人と試算されており、症状に気付かないまま悪化させていく SAS 潜在患者はますます増えていくと言われています。<sup>2)</sup>

#### 参考文献

- 1) 白濱龍太郎 (2019)『こんなに怖い 図解 睡眠時無呼吸症候群』 日東書院本社
- 2) Benjafield AV, et al : Lancet Respir Med 2019; 7(8): 687-698.

#### ■主な症状 -みなさん、こんな症状はありませんか？-

睡眠時無呼吸症候群の主な症状をご紹介します。



自覚症状の感じ方や程度には個人差があるので、寝ている間のことについてぜひご家族やパートナーにきいてみてください。

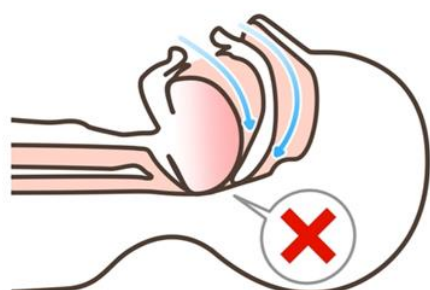
このような症状に心当たりがある場合は、かかりつけ医の先生に相談しましょう。

#### ■CPAP 療法について

睡眠時無呼吸症候群の代表的な治療法のひとつが持続陽圧呼吸療法・CPAP 療法 (Continuous Positive Airway Pressure) です。

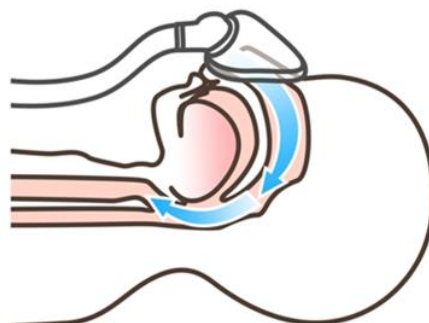
CPAP 療法は、装着したマスクから送り込んだ空気の圧で気道を広げ無呼吸の状態を防止

する治療法です。



無呼吸

気道がふさがってしまい、  
一定時間以上  
呼吸が止まってしまう



CPAP

鼻から空気を送り込み、  
気道がふさがってしまうのを  
空気圧によって防ぐ

### ■進化する「CPAP」

これまで、CPAP メーカー各社からさまざまな CPAP 装置が提供されてきました。  
据え置き型やポータブル型など、それぞれの患者のニーズに合わせた装置があります。  
また、小型化や通信機能の追加など、年々進化を遂げています。

海外メーカー品が主流でしたが、国産の CPAP もできました。

上記のような睡眠時無呼吸症候群の症状に心当たりがある方は、かかりつけ医に問い合わせください。

### ■睡眠時無呼吸症候群の解説記事の監修

奈良県立医科大学 医学部看護学科 臨床病態医学講座 教授/奈良県立医科大学附属病院  
呼吸器・アレルギー内科

山内 基雄（やまうち もとお）先生



日本内科学会 総合内科専門医・指導医

日本睡眠学会 認定専門医・評議員

日本呼吸器学会 呼吸器専門医・呼吸器指導医・代議員

日本呼吸ケア・リハビリテーション学会 呼吸ケア指導士・代議員

日本アレルギー学会 会員 日本臨床睡眠医学会 理事