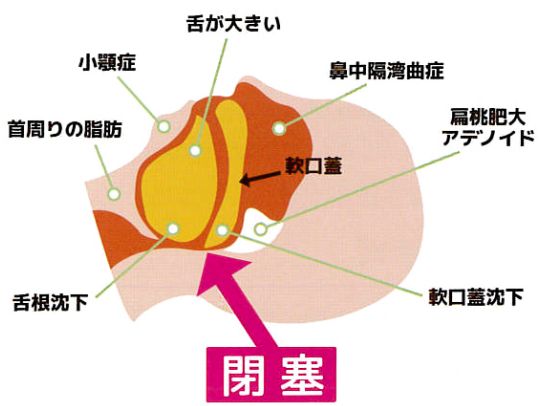
睡眠時無呼吸症候群とは

睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep Apnea Syndrome)とは、大きないびきを特徴とし、睡眠中に何度も呼吸が止まってしまう病気です。
主な原因は、舌や軟口蓋などが喉の奥に落ち込み気道を塞いでしまうことにあります。
寝ている間のことなので自分では気づきにくい病気ですが、日中の強い眠気が交通事故や労働災害の原因となるだけでなく、重症化すると脳梗塞や心不全などの循環器疾患、高血圧・糖尿病などの生活習慣病を合併するリスクが高まります。

米国での調査*1によると、SAS患者の交通事故発生率は通常の人の約7倍というデータが出ており、またウィスコンシン大学の調査*2では、重症SAS患者は通常の人に比べて死亡率は約4倍、脳卒中・心筋梗塞を発症する確率は約5倍にのぼると報告されています。

*1) Findley LJ, et al.,Am Rev Respir Dis 1988; 138:337-340
*2) Terry Young et al., Sleep 2008;31(8):1071-1078



あなたは大丈夫？ SASセルフチェック

次の症状は、SASの主な症状です。
思い当たる症状がある方はSASの可能性があります。
専門医に相談することをお勧めします。

寝ているとき・・・
- □大きないびきをかいていると言われる
- □呼吸がとまっていると言われる
- □息苦しくて目が覚める、何度もトイレに起きる
- □寝汗をよくかく、寝相が悪い

朝起きた時・・・
- □頭痛がする
- □口や喉が渇く、胸やけがする
- □いくら寝ても熟睡感がなく、疲れが取れない

日中・・・
- □血圧が高い
- □強い眠気、だるさを感じる

そのほか・・・
- □太っている、1年以内に3キロ体重が増えた
- □集中力、記憶力が低下してきた
- □居眠りで交通事故を起こしかけたことがある

MAGnet Zone

そのいびき要注意

Sleep Apnea Syndrome

睡眠時無呼吸症候群

監修：国家公務員共済組合連合会
虎の門病院 睡眠センター センター長 成井浩司 先生

東京慈恵会医科大学 耳鼻咽喉科学教室 准教授
太田総合病院記念研究所 太田睡眠科学センター 所長 千葉伸太郎 先生