

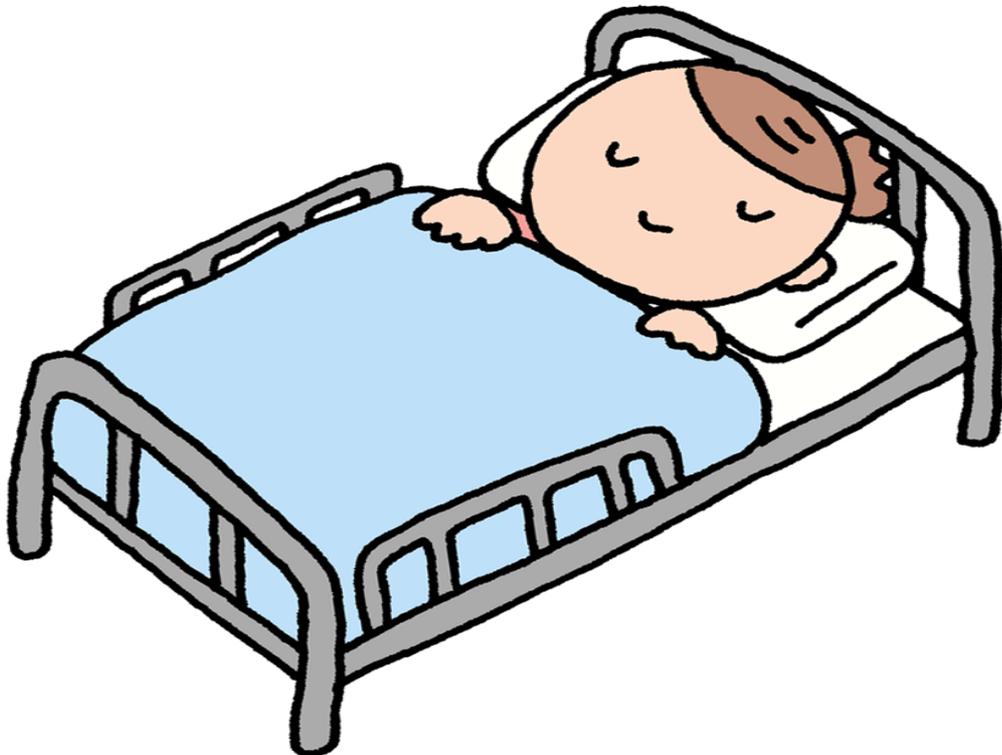
いい眠りしていますか？

長く眠ることと、良く眠ることは違います。

眠りには、質の良い眠りと悪い眠りがあります。良く眠れた時は、目覚めが良く、頭がすっきりしています。活発な日中の行動のために良い睡眠は欠かせません。一方、悪い眠りでは、日中の眠気やだるさが生じるだけでなく体力を低下させ、抵抗力までも低下させるとの報告もあるのです。これが小児の場合には体の成長にも大きく関係します。

まさに寝る（良い眠り）子は育つの反対で寝ない（悪い眠り）子は育たないと言えるのです。

長い間寝たとしてもそれが質の悪いものであれば、寝たことにはならないのです。



睡眠時無呼吸症候群のタイプ

無呼吸（呼吸が止まった状態）の起こり方として閉塞型・中枢型・混合型の3つのタイプがあります。その中で最も多いタイプが閉塞型睡眠時無呼吸症候群です。

この閉塞型は、気道が閉じてしまうことにより無呼吸が発生します。無呼吸状態になると血液中の酸素低下と炭酸ガス増加を伴い、これが最終的に呼吸命令を強めますがなかなか呼吸が再開しないのです。そして無呼吸の最後には頭を覚まさせ大きないびき音と共に呼吸が再開することになります。しかし、呼吸が再開してもふたたびすぐに眠ってしまいますので、無呼吸がまた起こるのです。

このような無呼吸が10秒以上続き、それが睡眠1時間平均、5回以上あれば睡眠時無呼吸症候群と診断されるのです。

1時間に無呼吸が20回以上ある場合、持続陽圧呼吸療法装置（CPAP療法）の適応となります。

たとえ頻回に無呼吸が発生しても、多くの場合自覚することは極めて少なく、これが患者様の医療機関の受診を妨げるといった、この病気の特有な重大な問題の主因となっているのです。



終夜睡眠ポリグラフィ（PSG）検査

【電極部位について】

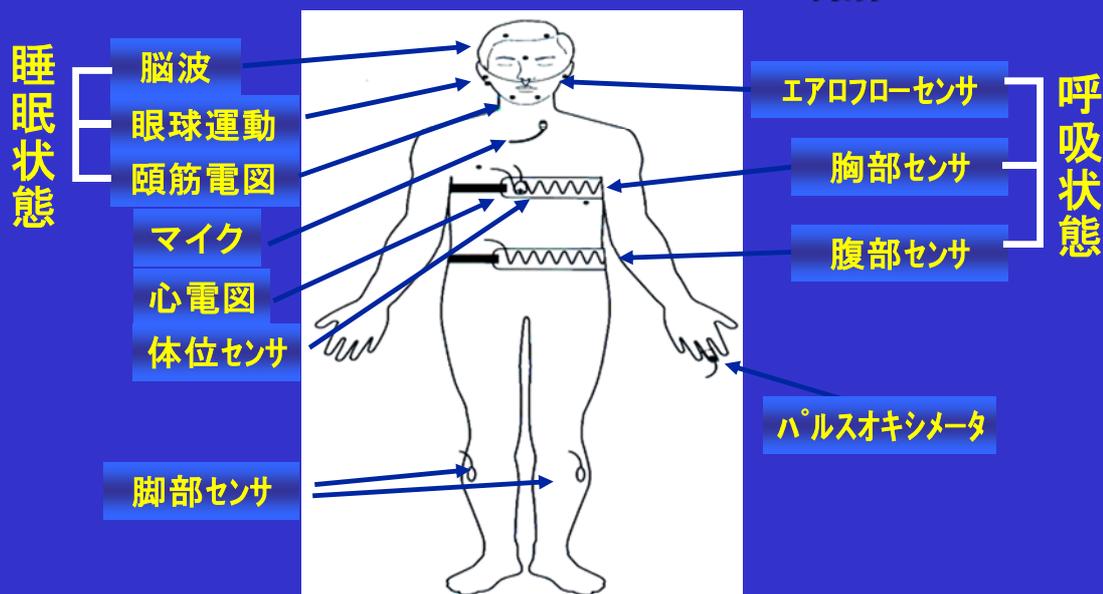
各センサーの検査内容

- ◆頭・・・脳波 ◆目の周り・・・眼球運動
- ◆あご・・・下顎の筋電図 ◆鼻の下・・・鼻、口の呼吸
- ◆のど・・・いびき音 ◆胸部・・・心電図、胸の動き
- ◆腹部・・・腹の動き、体位 ◆両足・・・足の筋電図
- ◆指・・・血中酸素飽和度

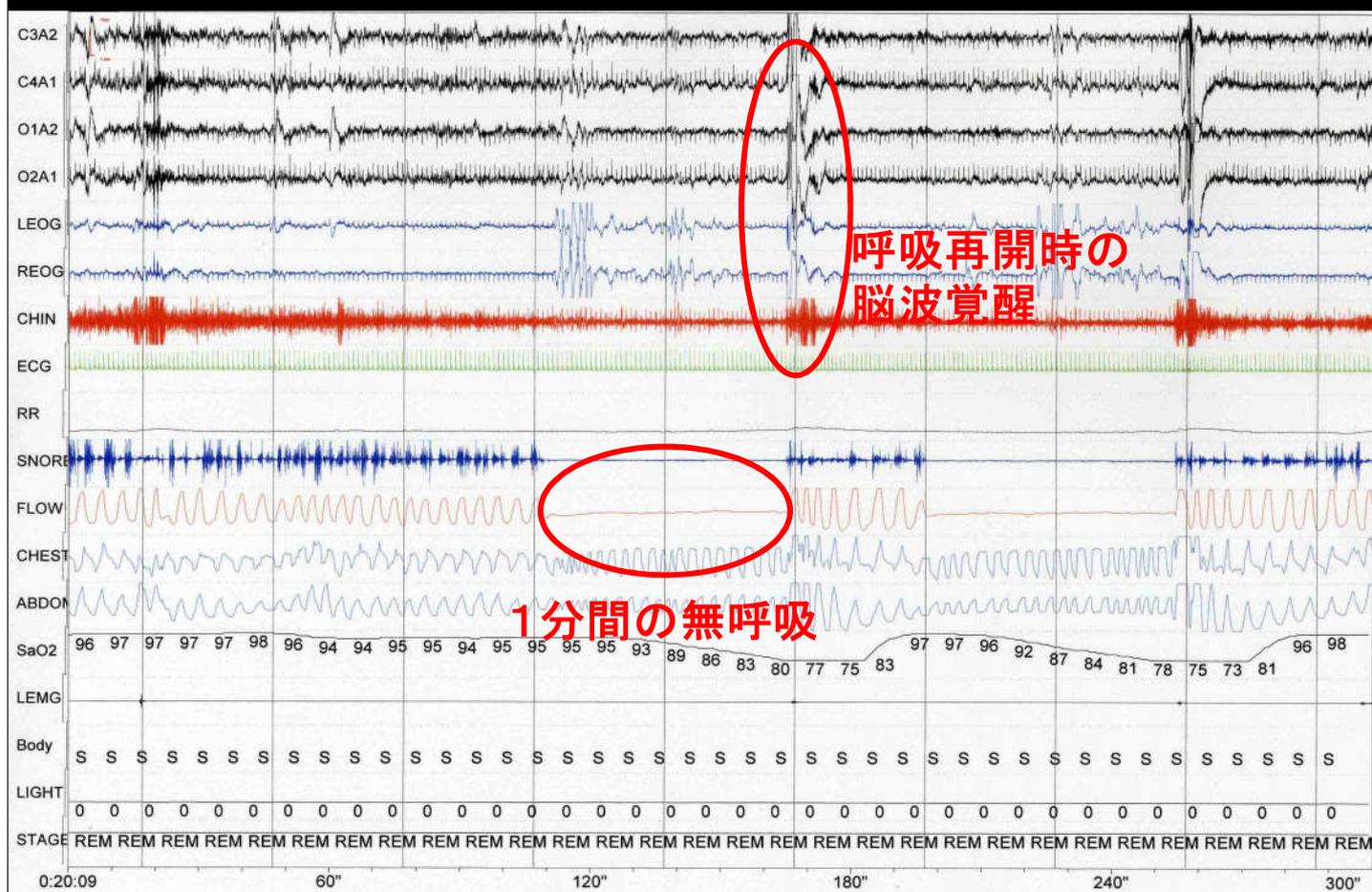
ポリソムノグラフィ（PSG）

PSGはSASの確定診断に必須である。

- ・脳波、筋電図、眼球の動き等を測定すること→睡眠段階、覚醒反応の有無などの睡眠の状態
- ・エアフローセンサー、腹部胸部センサーなどで→無呼吸の程度、中枢型か閉塞型の判別



閉塞型無呼吸(PSG所見)



[上記所見は 1 分間の閉塞型無呼吸を認め、血中酸素飽和度が 75% (通常睡眠時 98~95%) に低下しています。

また、呼吸再開時脳波覚醒反応が起こり睡眠の妨げをしています]

C3A2,C4A1,O1A2,O2A1・・・脳波

LEOG,REOG・・・眼球運動 CHIN・・・下顎の筋電図

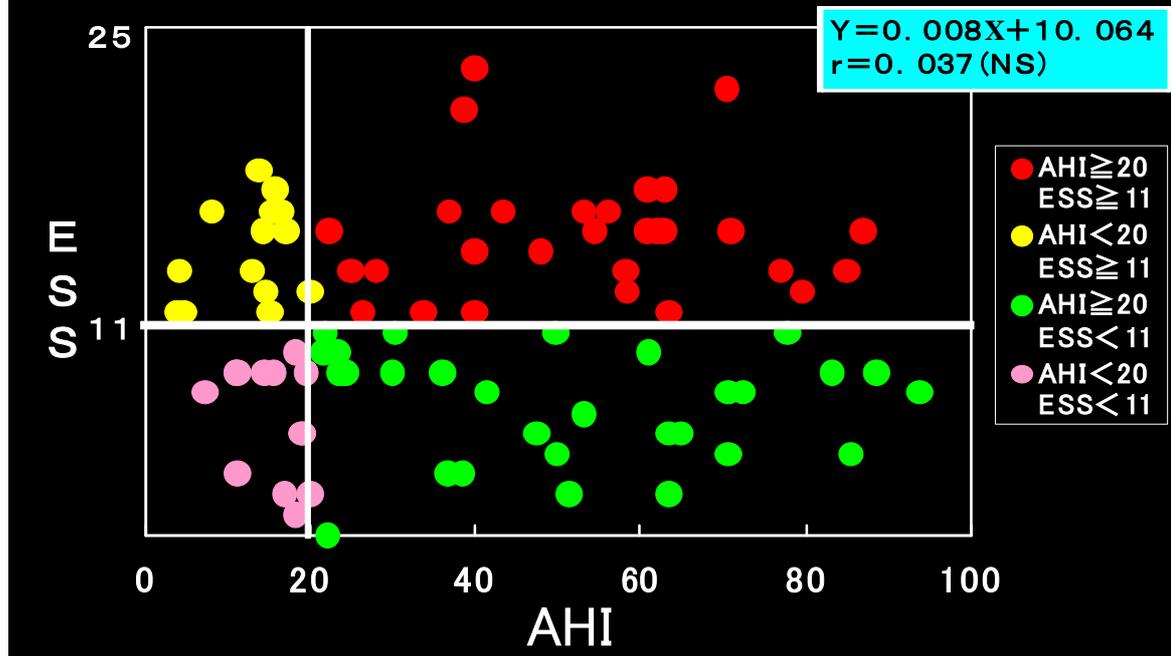
ECG・・・心電図 SNORE・・・いびき音

FLOW・・・口、鼻の呼吸 CHEST・・・胸の動き

ABDOM・・・腹の動き SaO2・・・血中の酸素飽和度

LEMG・・・足の筋電図 Body・・・体位

無呼吸指数と眠気の関係



氏名 _____ 検査日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
身長 _____ cm 体重 _____ kg

あなたの最近の生活のなかで、次のような状況になると、うたた寝したり、寝入ったりしてしまうかどうかを下の数字でお答えください。

質問のような状況になったことが無くても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。

- | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|
| ① 座って読書している時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ② テレビを見ている時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ③ 会議中座って何もしない時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ④ 1時間続けて車に乗せてもらっている時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑤ 午後横になって休息する時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑥ 座って誰かと話している時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑦ 昼食後静かに座っている時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑧ 車中に交通渋滞で2~3分止まっている時 | 0 | 1 | 2 | 3 |

0=うたた寝してしまうことは無い
1=時にうたた寝してしまう
2=しばしばうたた寝してしまう
3=ほとんどうたた寝してしまう

ESS・・・左記のアンケートによる眠気指数

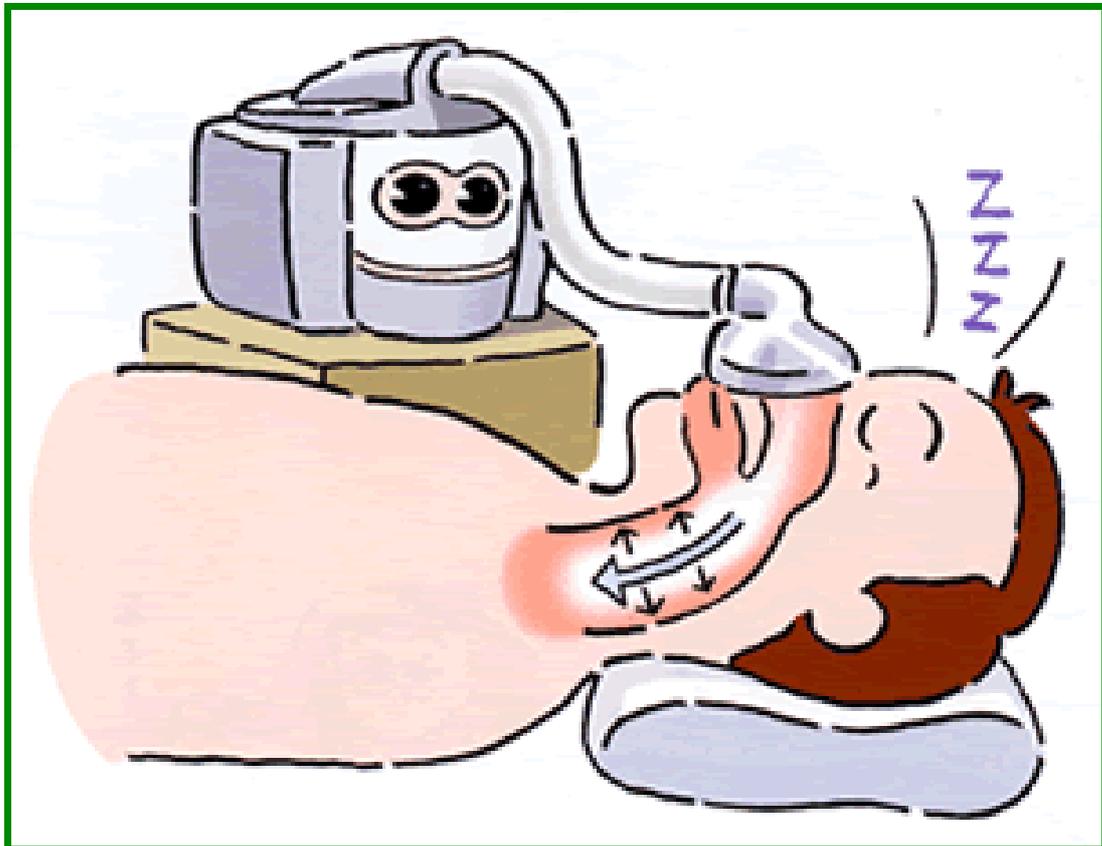
AHI・・・1時間の無呼吸回数

当院のデータでも示されている様に、睡眠時無呼吸症候群は日中の眠気がなくとも重症な場合があります（一般的には自覚症状に乏しい病気であり、大多数は家人の指摘によって医療機関を受診します）。

CPAP療法とは

CPAP療法は閉塞型睡眠時無呼吸症候群の患者様に有効な治療法のひとつで、現在では最も多くの患者様に行われている治療法なのです。

この治療法はなんらかの原因で発生する気道閉塞に対して行う対症療法のひとつで、鼻マスクを利用して空気を送り込み、圧力をかけ、気道を閉じないようにするのです。したがって、**睡眠時無呼吸症候群の原因に対する根本的な治療ではありませんが、現在では最も有効な治療法と考えられているのです。**



合併症について

睡眠時無呼吸症候群は、治療しないでおくと高血圧、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病を合併するだけではなく、心不全、不整脈、狭心症、心筋梗塞など**循環器疾患**の原因となる場合がしばしばあります。

日中の眠気がなくとも、高血圧、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病がある場合、**当院で睡眠時無呼吸検査**をお勧めします。

CPAP療法はこのような合併症を予防することができます。

