

だんだん朝夕涼しくなり、過ごしやすい気候になってきましたね。しかし、まだ昼間は暑いので気温の変化に注意して、風邪などひかないように気をつけましょう。

さて、今回の“SAS の音”では主に合併症についてとりあげてみました。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療は、自覚症状(眠気など)の改善のみならず、合併症予防も目的としています。

まず、主な自覚症状の原因についてお話します。

睡眠中に無呼吸、いびきを伴う	気道が狭くなると、入ってくる空気の抵抗が強まり、気道の狭い部分の粘膜が振動や摩擦を伴う。また、肥満・アルコールの飲用・扁桃が大きい・上向きでの睡眠・下顎が小さい・加齢・鼻づまりなどの要因も関与。
熟睡感が無い、及び日中の眠気強い。	睡眠中の呼吸障害に伴う無意識の頻繁な覚醒により、浅い睡眠を繰り返すため、本来必要な睡眠がとれておらず、その分、昼間睡眠を補おうとして眠気が出る。
記憶力が低下する	睡眠は脳の情報整理や休息時間であり、眠れていないとその作業が行われなため、記憶力や作業効率の悪さにつながる。
起床時、頭痛がする	無呼吸状態になると体に二酸化炭素が蓄積し、酸欠状態に陥るため、頭痛がする。起床後は改善することが多い。
夜間、何回もトイレに行く	脳は寝ている時に副交感神経が働く。ところが、無呼吸状態は交感神経が興奮状態にあり、また利尿ホルモンがたくさん出るので、夜間頻尿となりやすい。

次に、睡眠時無呼吸症候群に関連する合併症についてお話します。

SAS の患者様は正常な方に比べて、**生活習慣病(高血圧・糖尿病・脳卒中・心筋梗塞など)**の合併率が高くなります。



○高血圧

要因として、夜間の低酸素血症や覚醒反応により交感神経が興奮すること、胸腔内圧の低下(喉が塞がり、あえいだ状態になり胸の中が陰圧になる)により静脈の血流が多くなることなどがあげられます。SAS でない高血圧の患者様は、夜間、交感神経は安定しているため、比較的夜間の血圧も安定していますが、SAS の患者様は無呼吸を繰り返す事で夜間も交感神経が興奮しているため、睡眠中も血圧が高い方が多く、その状態が日中

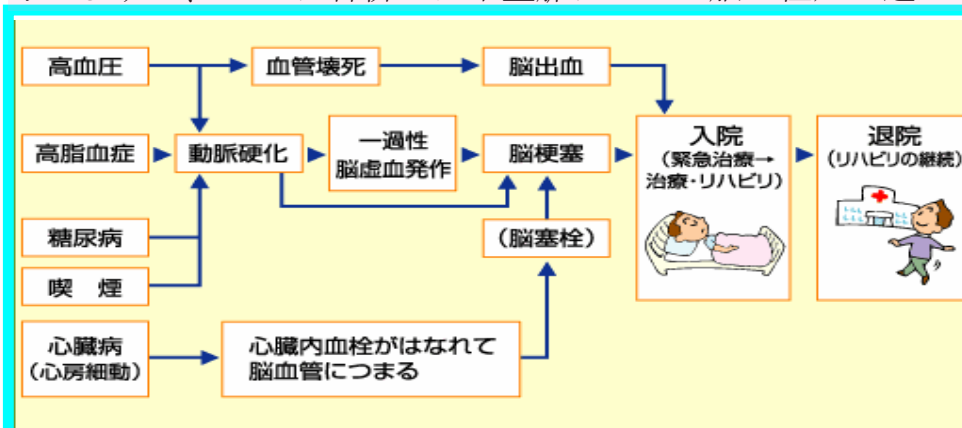
まで引きずり、一日中血圧が高い状態に陥ってしまいます。

○糖尿病・高脂血症

睡眠障害は、血糖を下げるために膵臓から分泌されるインスリンの効果を減弱させます。それが過剰なインスリン分泌につながり、糖代謝異常や糖尿病が発症しやすくなります。また、無呼吸による脳への刺激、低酸素が中性脂肪の増加や HDL-C(善玉コレステロール)の低下につながると予想されています。

○脳血管障害

脳卒中患者の約 60%に SAS の合併症が証明され、SAS 患者に脳卒中合併の頻度が高く、脳卒中の再発率を増加させると考えられています。無呼吸による低酸素状態も大きく関与しますが、SAS に合併した不整脈によって脳血栓症が起こる場合もあります。



○心疾患(冠動脈疾患：狭心症、心筋梗塞など)

心不全、不整脈など様々な心疾患と関わりがあり、繰り返す低酸素状態・交感神経活性化による悪影響・肥満に伴う冠危険因子（高血圧など）の増加などが要因と考えられています。また、SAS の方は肥満であることも多く、糖尿病・高血圧・高脂血症など冠危険因子を多く持っており、冠動脈疾患になりやすいとされています。

○その他

SAS の方が昼間の眠気が原因で交通事故を起こす頻度は、SAS のない方に比べて **7 倍**とされています。ただし、SAS 患者が全員昼間の眠気を来たすというわけではなく、SAS の治療が適切に行われれば、年間事故発生率は非 SAS 群と同等のレベルまで低下することがわかっているそうです。

SAS の治療としての CPAP を使うことにより、「熟睡できるようになり、昼間の眠気から解放され、仕事や運転などでも眠気がなく集中できるようになった。」といわれる方が多いようです。また、重症 SAS の患者さんの場合は虚血性心疾患や脳血管障害などによる死亡リスクを軽減できると報告されています。治療効果は、翌朝から劇的に効果が現れる方もいれば、徐々に体感できる方もおり、個人差があります。確実に症状の改善、合併症の予防やコントロールを行い、快適な生活をおくりましょう。

SAS 診療室からのお願い

- ・CPAP ユーザーの方は、**月一度の外來受診**が必要です。受診のない場合は、機器の返却・回収となる場合もありますので、御注意下さい。当院は**予約制**になります。15 日までに当月内の御予約がない場合は、受診願いの文書をお送りさせていただきますこともありますので、御了承頂き、早めの御予約をお願いします。
- ・平成 20 年 10 月より、第 3 土曜日だけでなく、**第 1 土曜日の午前中**にも SAS 外來を致します。ご利用下さい。
- ・診察日には**御使用中の CPAP 機器もしくはカード**を忘れず御持参下さい。
- ・当院ホームページ(<http://www.shunkaikai.jp/sleep/>)も是非御覧下さい。