

何科？費用は？
方法は？

検査と治療の流れ

睡眠時無呼吸症候群の可能性があったら、まずは内科か耳鼻咽喉科へ。もし睡眠時無呼吸症候群と診断されても、この段階で無呼吸を引き起こす特定の原因が判明すれば、早めに適切な治療ができます。特に原因がなければ、生活習慣の見直しや、必要に応じて専門の治療を受けます。

※検査や治療にかかる費用はすべて公的 健康保険が3割負担の場合です。また、費用は医療機関によって異なります。

検査

まずは内科や耳鼻咽喉科で相談を

STEP 1 簡易検査

場所：自宅
費用：3,000 円～4,000 円

問診で睡眠時無呼吸症候群の疑いが強い時は、自宅でできる簡易検査を申し込みます。後日、検査機器が自宅に届きます。就寝前に指と鼻に機械を装着し、睡眠中のいびき音、呼吸回数、血中酸素飽和度などを測定。その結果をもとに、医師と対処法を相談します。



STEP 2 精密検査 (ポリソムノグラフィー)

場所：医療機関に検査入院
費用：10,000 円～

簡易検査で明確に睡眠時無呼吸症候群の判定が出なかった場合や、より詳しい検査が必要となった場合は、専門の医療機関に1泊入院し、精密検査を受けます。体に電極を貼りつけて睡眠中の脳波や呼吸、酸素、いびき、筋肉、横隔膜などの状態を調べます。原因が閉塞性と中枢性のいずれにあるか、ほかに睡眠関連の病気がないかなどもわかります。



治療

原因や症状に応じて変わります

生活習慣の改善

飲酒は舌や気道周りの筋肉をゆるめ、気道をふさぐ原因に。就寝前の**深酒は控えましょう**。あお向け寝は、舌や周囲の組織がのどに落ち込み、気道をふさぎやすくします。多くの研究で、**横向きに寝る**ほうが舌の落ち込みが減ることが実証されています。また、肥満で舌や気道周りに脂肪がつくと、気道が狭くなります。日ごろの体重管理に加え、**口周りの筋肉を鍛える**のも有効です。おすすめはストローを使った呼吸法。ストローをくわえながら鼻から息を大きく吸い込み、ストローからゆっくり吐き出す動作を繰り返すと、口内の筋肉を刺激することができます。もし睡眠薬を服用している場合は、種類によって呼吸を制御する薬もあるため、必ず医師に相談しましょう。



鼻疾患の治療

閉塞性の場合、アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎、鼻中隔湾曲症、口蓋扁桃肥大などの病気が関わっていることも少なくありません。まずはそうした原因の治療を優先します。中枢性の場合、がんや脳梗塞といったより重大な原因が隠れていることも。

CPAP (シーパップ)

現在、日本や欧米で主流の専門療法。マスクを鼻に装着し、睡眠中、CPAP装置から空気を送り続けることで、空気圧で気道を広げ、無呼吸を防ぎます。継続して使ううちに、血圧や血糖値が下がり、日中の眠気が気にならなくなったら、効果ありと考えます。



マウスピース

スリープスプリントと呼ばれる医療用マウスピースを装着し、下あご舌の位置を前方に移動させることで、咽頭を広げて呼吸を促します。ただし、歯周病や顎関節症があると使えないことも。また、無呼吸を伴わないいびき単体での使用は自費となります。

健康寿命

をのぼすために
今したいこと

監修
だん しげ き
團 茂樹 先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方にて定評がある。

©paylessimages / ForYourImages

病気が潜んでいることも 睡眠時無呼吸症候群とは？

現在、日本での睡眠時無呼吸症候群の有病者数は約200万～300万人*。しかし、実際はもっと多いのではないかとわれています。重大な病気につながるおそれもあるその実態を、内科医の團茂樹先生にお聞きします。

*国立循環器病研究センター 循環器病情報サービス

取材協力：ディーベック株式会社

高血圧や脳卒中などの リスクが高まる

この病名の無呼吸とは、睡眠中、気道の空気の流れが10秒以上停止すること。それが、1時間あたり5回以上、もしくは一晩(約7時間)に30回以上あると、睡眠時無呼吸症候群と診断されます。大きく分けて、鼻やのどの気道が狭まり呼吸が止まる「閉塞性」(いびきを伴うことが多い)と、呼吸をコントロールする脳からの信号が止まって起こる「中枢性」があります。日本人はもともとこの骨格が小さい傾向にあり、「閉塞性」に該当する人が多くみられます。

睡眠中に何度も無呼吸が起こると、そのたびに脳が覚醒して熟睡できなくなります。その結果、日中の眠気や集中力の低下、疲労はもとより、運転中に居眠りをして重大事故につながることも。また、体や脳が酸素不足に陥り、呼吸不全と同じ状態になるため、「放っておくと、高血圧や脳卒中、虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、不整脈などのリスクが高まります。もし眠気や疲れといった自覚症状がなくても、いびきをかき人は受診することをおすすめします」(團先生)

自分でチェック！

睡眠時無呼吸症候群

うとうとする
可能性が…

以下の状況での眠気を0～3の4段階で教えてください。
総得点が11点以上の場合は睡眠時無呼吸症候群の可能性が…

| | ほとんどない | 少しはある | 半々くらい | 高い |
|-------------------------|--------|-------|-------|----|
| ① 座って何かを読んでいる時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ② 座ってテレビを観ている時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ③ 会議、映画館、劇場などで静かに座っている時 | 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 座って人と話している時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑦ 昼食の後(飲酒はなし)、静かに座っている時 | 0 | 1 | 2 | 3 |
| ⑧ 座って手紙や書類を書いている時 | 0 | 1 | 2 | 3 |