

Sleep
Apnea
Syndrome

睡眠時無呼吸症候群



大濠内科

◆無呼吸の症状◆

血液中の酸素濃度が低下し、慢性的な睡眠不足になります。

その結果、運転中でも強い眠気が起こり、交通事故の可能性もあります。

睡眠中の酸素濃度が下がることによって、

酸素不足を補おうとして身体は心拍数を上げます。

寝ているときは気付いていなくても、寝ている間、脳や身体には大きな負担がかかっています。

脳も身体も断続的に覚醒した状態になっているので疲れてしまいます。

無呼吸があると、高血圧、糖尿病、虚血性心疾患、心不全、不整脈、大血管疾患や脳血管障害など循環器疾患のリスクがあります。

◆無呼吸になりやすい体の特徴

- ・顎が小さい
- ・首が短い
- ・首が太い
- ・舌の付け根が大きい
- ・顎が後退している



いびきを指摘されたり、トイレに
起きたりすることはありませんか？

◆どういう検査をするの？

⇒院内でできる簡易PSGという検査があります

器械を持ち帰ってもらい、睡眠中に鼻と手にセンサーをつけてもらいます
睡眠中の血液中の酸素、呼吸の状態を測定します



◆AHI とは…

Apnea Hypopnea index

1時間あたりの 無呼吸・低呼吸の回数で、
5以上が無呼吸症候群となります

5～15⇒軽症
15～30 ⇒中等症
≥30 ⇒重症

◆無呼吸：10秒以上呼吸が止まること

◆低呼吸：呼吸が弱くなること



◆治療方法◆

- ・マウスピース
- ・CPAP
- ・外科手術
(扁桃肥大など)



◆マウスピース◆

PSGの結果 5以上

⇒マウスピース治療

⇒上下の歯の型取り
かみ合わせ

⇒約3週間後 調整・完成



◆CPAP治療◆

●簡易PSGの結果

- ・20以上;入院して脳波付きのPSGを行い
CPAP適応か確認
- ・40以上;CPAP



睡眠時無呼吸症候群を治療すると…

『夜中、目が覚めなくなった』
『朝起きたときの爽快感がある』
『いびきを指摘されなくなった』
『日中眠たくない』
『集中力が続くようになった』

と生活の質が改善されます。

健康でいるためには、
食事・運動・睡眠・口腔環境のバランスが重要です

睡眠で気になることがあれば相談してください

