

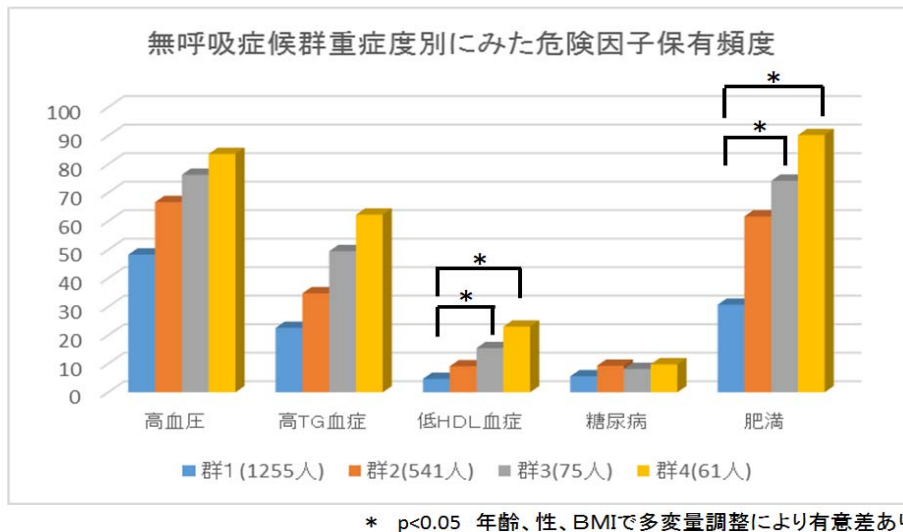
睡眠時無呼吸検査のご案内

睡眠時無呼吸症候群(SAS : Sleep Apnea Syndrome)とは、無呼吸によって睡眠が断片化し深い睡眠がなくなること、日中の居眠り、記憶力・集中力低下、疲労感などが起こります。SASがあると交通事故や労働災害が多いことは知られていますが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病と合併しやすいことも注目されています。

当院では10年以上前より睡眠時無呼吸検査を実施してきました。多くは現役の公立学校で責任の重い業務に従事されながら、日中の眠気や疲労感を自覚され検査を希望された方々です。今回延べ1932名のデータをもとに当院受診者における睡眠時無呼吸重症度と生活習慣病の合併頻度を明らかにし、ひいては受診者に睡眠時無呼吸検査の意義についての理解の助けにさせていただくことを目的に検討を行いました。

睡眠時間1時間あたりの無呼吸数をAHI(無呼吸低呼吸指数)と言います。AHI数を睡眠時無呼吸症候群重症度別に4つの群(群1 : AHI 5/時未満(正常)、群2 : AHI 5~20/時(軽症~中等症)、群3 : AHI 20~30/時(中等症以上、精査必要)、群4 : AHI 30/時以上(治療適応))に分けて以下の項目を調査しました。

SAS重症度と生活習慣病の関連



睡眠時無呼吸重症度が高いほどいずれの生活習慣病の保有頻度も高い傾向を示しました。しかしながら肥満度(BMI)で調整するとSAS重症度と生活習慣病保有との関連は有意でなくなり、最も強い関連が見られたのは肥満でした。軽症以上の睡眠時無呼吸症候群がある人(群2~4)の2/3に肥満が見られました。

睡眠は昼間の活動で疲れた体と脳を休息させるための、とても重要な時間です。睡眠時無呼吸検査は簡易型の検査装置でスクリーニング検査を行います。睡眠中の鼻気流や血液中の酸素飽和度などを記録します。いびき、熟睡感の乏しさなどの自覚症状のある方や、肥満が気になる方は、一度検査を受けられる事をお勧めします。