

## OSASが引き起こす合併症

OSASになると体は睡眠中に酸欠状態になり、少ない酸素を全身にめぐらすため心臓や血管に負担がかかります。この状態が長く続くと、さまざまな生活習慣病の合併症を引き起こす可能性があります。

米国で、医療保険加入者のOSAS 170万人を対象とした報告では、図のように、合併症の増加があり、年齢が増加すると循環系疾患(脳卒中、心不全、虚血性心疾患、不整脈)が増加します。<sup>\*1</sup>



<sup>\*1</sup>Mokhlesi B et al. Eur Respir J. 2016;47(4):1162-1169

閉塞性睡眠時無呼吸症候群は、すでに治療法が確立されていますので、正しい治療を受けることでOSAS症状の改善が期待されます。



あなたはしっかり睡眠がとれていますか？

## SASセルフチェック

このテストではSASのリスクを簡易的に評価します

SASの特徴に日中に強い眠気を感じたり、居眠りをしてしまうことがあります。あなたの健康状態からSASの可能性をチェックしてみましょう。

以下の7つの質問にすべてお答えください  
(あてはまる項目の点数を合計してください)

質問	点数
<input type="checkbox"/> しょっちゅう(常習的に)いびきをかく	1.5
<input type="checkbox"/> 肥満傾向がある	1.5
<input type="checkbox"/> 高血圧がある(高血圧の薬を飲んでいる)	1.5
<input type="checkbox"/> 昼間の眠気・居眠りで困ることがある(仕事中、会議中、運転中など)	1.5
<input type="checkbox"/> 寝付きは悪くないが、夜間の眠りが浅いまたはしばしば目が覚める(トイレで目が覚める場合も含む)	1.0
<input type="checkbox"/> いくら寝ても朝疲れが取れていない感じがする もしくは朝しばしば頭痛がある	1.0
<input type="checkbox"/> お酒を飲んでいない日でも、夜間寝ている時に息が止まる日がある	3.0

合計が3点以上の方は睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性が高いです。SAS診療が可能な医療機関で受診されることをお勧めします。

<監修>東京医科大学睡眠学講座 / 公益財団法人神経研究所 / 医療法人絹和会 井上 雄一

無呼吸ラボ<sup>zz</sup> 睡眠時無呼吸症候群のホントを伝える情報サイト  
<http://mukokyu-lab.jp/>



株式会社フィリップス・ジャパン

© 2017 Philips Japan, Ltd. PN 1053804/190320 R8-FK



その症状…

# 睡眠時 無呼吸症候群

かも?!



眠っているとき  
呼吸が止まっている  
いびきがうるさい  
と言われる

しっかり寝ているのに  
日中 **強い眠気、  
疲れ**を感じる



夜中に **何度も  
トイレへ行く**



1

## 睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは睡眠中に呼吸が止まる、または浅く・弱くなることで十分な睡眠を取ることができず日常生活に障害を引き起こす疾患です。夜間に繰り返される無呼吸で、血液中の酸素が低下したり、無呼吸ごとに中途覚醒が発生し、身体に悪影響をおよぼすとともに睡眠を妨げ日中の眠気を増加させます。

2

## SASの原因

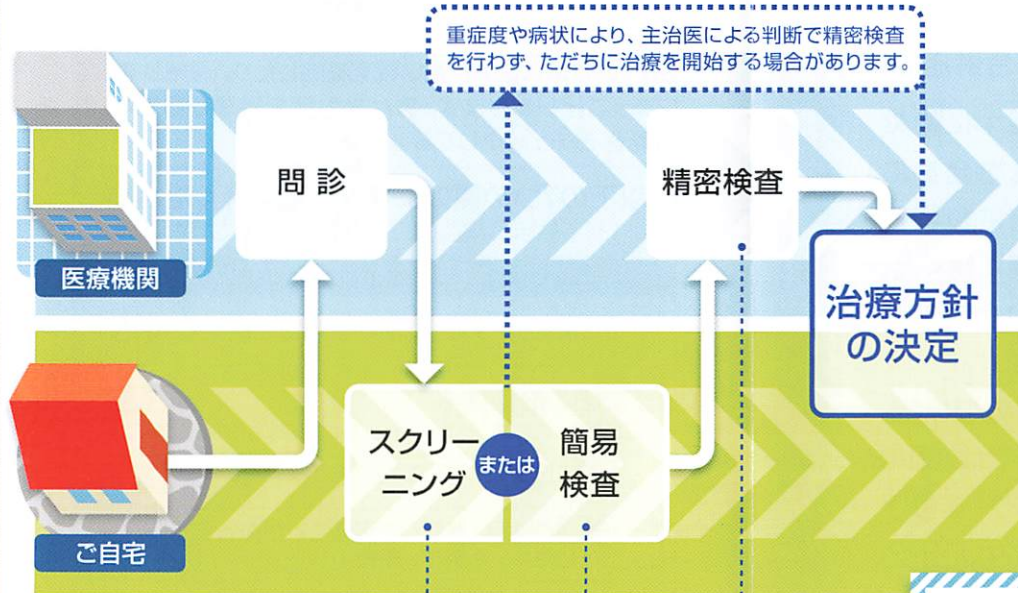
SASの病態でもっとも多いのが上気道(空気の通り道)が睡眠中に塞がるまたは部分的に狭くなることで起こる閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)です。

正常な気道

OSASの気道



## 検査～治療までの流れ



重症度や病状により、主治医による判断で精密検査を行わず、ただちに治療を開始する場合があります。

### スクリーニング (ご自宅での検査)

ご自宅で指先にセンサを装着し、血液中の酸素の状態と脈拍数を測定します。



### 簡易検査 (ご自宅での検査)

ご自宅で指先・呼吸のセンサを装着し、血液中の酸素、呼吸の状態を測定します。



### ピーエスジー PSG検査 (医療機関での検査)

多くのセンサを装着し、睡眠、血液中の酸素、呼吸の状態などを測定します。



## OSASの治療方法

詳しくは主治医の先生にお問い合わせください

- 口腔内装置
- 外科手術
- シーバップ CPAP療法

## CPAP療法とは？

CPAP療法ではCPAP装置からホース、マスクを介して常に一定圧の空気を送り、気道が塞がるのを防ぎます。適切なCPAP療法を継続して行うことで睡眠中の無呼吸やいびきが減少し、OSASによる症状の改善が期待されます。

CPAP装置

ホース

マスク

