

## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)～どうしようもなく眠いあなたへ～

秀クリニック 院長  
坂本 泰秀 先生

メタボという言葉に違和感がなくなってきた昨今、メタボ検診も導入され社会問題？にもなっていますが、いわゆる生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)の他にも、実は知ってもらいたい病気があります。それは睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome: 以下、SAS)です。

SAS は空気の通り道(気道)の閉塞などが原因で、睡眠中に何回も呼吸が止まる病気です。睡眠中の無呼吸は健康な人でもみられますが、いびきや昼間の眠気、熟睡感がない、起床時の頭痛などの症状がある場合はSASを強く疑います。SASは昼間眠くなるなど生活の質を低下させるだけでなく、高血圧や不整脈などの循環器系の障害など、さまざまな病気の原因になります。

それでは、SASの自己判定をしてみましょう！ 以下の質問で、決して眠くならない場合は0点、時々眠くなることがある場合は1点、2回に1回は眠くなる場合は2点、ほとんどの場合眠くなってしまう場合は3点で最後に点数を合計してください。

Q1.座って本を読んでいるとき Q2.テレビをみているとき Q3.劇場・映画館・会議などで座しているとき Q4.車の助手席で1時間ドライブをしているとき Q5.午後、横になったとき Q6.座って誰かと話しているとき Q7.昼食後、静に座しているとき Q8.車を運転していて信号で数分間停止したとき

合計点数が11点を超えたら要注意です。もし周囲の人からいびきや呼吸停止を指摘されたことがあれば、SASの確率は高いと言えます。

SASは日中の眠気によりミスや仕事の成果が上がらない、居眠りによる交通事故、高血圧や不整脈、生活習慣病などさまざまな問題を引き起こします。早く気付いて治療することが肝心です。SASの専門的治療をしている医療機関に、ぜひご相談ください。