

# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)を知っていますか

編集・発行 野村病院 予防医学センター

参考資料：日本呼吸器学会 HP、循環器領域における睡眠障害の診断・治療に関するガイドライン、厚生労働省 HP  
NPO 法人ヘルケアネットワーク HP、健康づくりのための睡眠ガイド 2023、SAS ガイドライン 2020

## どんな病気？

肥満・鼻の病気・あごの小ささなどで空気の通り道である上気道が狭くなることが原因となり、睡眠中に呼吸が止まってしまう病気のことです。睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、血管収縮や代謝異常などを起こし、**高血圧・糖尿病・脳卒中・心筋梗塞・うつ病などに罹りやすくなります。**

睡眠時無呼吸症候群であると、上記疾患の発症リスクが**3-4倍**、重症だと**5倍**になるといわれています。

### AHI (SASの重症度を示す)

睡眠1時間あたりの無呼吸+低呼吸の合計回数

軽症	5以上	15未満
中等症	15以上	30未満
重症	30以上	



いびき  
日中の強い眠気  
起床時頭痛  
など



### SASと診断！！

日本では  
**軽症** 2200万人  
**中～重症** 900万人

## 検査

### 野村病院予防医学センター

#### 簡易型睡眠ポリグラフ検査(オプション検査)

方法：測定機器を1日貸し出し**自宅で測定**。  
手の指と鼻にセンサーを付け検査。  
睡眠時無呼吸症候群の可能性を調べます。



### 野村病院

#### 終夜睡眠ポリグラフ検査

方法：**1-2日入院が必要**。  
頭や顔・胸・腹・足などにセンサーを付け検査。  
睡眠中の呼吸、脳波や血液中の酸素濃度、  
心電図などを同時測定し、睡眠の深さや  
質を調べます。



後日結果郵送→要精密検査の場合、精査が必要

## 治療

### 【CPAP (シーパップ：持続陽圧呼吸療法)】

機械で圧力をかけた空気を鼻から気道(空気の通り道)に送り込み、睡眠中の無呼吸を防止する治療法。CPAP治療をすることで、症状改善することが明らかになっています。



### 【マウスピース (スリープスプリント)】

口に装着する事で下顎を前進させ、舌の沈下を防ぎ睡眠中の気道を確保し正常な呼吸を保たせます。



ヘルスアップサポートでは健康に関する情報を発信中です。当センターHPで過去掲載分をご覧いただけます。興味がある方は是非一度ご覧になってみて下さい。

## セルフチェック

出典：閉塞性睡眠時無呼吸症候群のリスク評価における日本語版 STOP-Bang テスト

- 大きないびきをかく(話し声より大きい)
- しばしば疲労や倦怠感、眠気を感じる
- 睡眠中の呼吸停止を指摘されたことがある
- 高血圧である
- BMI30以上
- 50歳以上である
- 性別は男性である
- 首の周囲径が40cm以上

当てはまる = 1点  
当てはまらない = 0点

**合計3点以上で  
ハイリスク ⚠️**

点数が高い人は検査しましょう

