

さわやかCPAP便



医療法人
大竹内科呼吸器科医院
R3年7月発行

第89号

高齢者に向けての新型コロナウイルス予防ワクチン接種に続いて、64歳以下の方のワクチン接種が始まります。睡眠時無呼吸症候群は基礎疾患の対象となります。副反応に対する不安はあるかと思いますが、積極的に接種することをお勧めします。暑い日が続いています。暑くてマスクをつけるのが煩わしいと思ってしまうかもしれませんが、夏バテ防止のためにもCPAPをしっかりと使用し質の良い睡眠を取ることが大切です。寝室の温度管理をして、CPAPを使いやすい環境を整えましょう。今回は前回に引き続き、SASについてお話したいと思います。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）について 【第2弾】

SASは以前呼吸器内科や耳鼻咽喉科で扱われる疾患でしたが、研究が進むにつれ、無呼吸によって起こる低酸素状態が心臓に負荷をかけるなど、循環器のはたらきに深刻な問題を引き起こす疾患であることが明らかになってきており、近年循環器内科でも扱われるようになってきました。

合併症のリスク

SASは頻繁に起こる無呼吸により、血液中の酸素の低下、中途覚醒による睡眠の分断により多くの生活習慣病の合併症を引き起こすことが明らかになってきています。特に循環器疾患において正常な人に比べて

高血圧	2.9倍
狭心症・心筋梗塞	3倍
脳卒中・脳梗塞	2倍
夜間心臓突然死	2.6倍

リスクが高くなる
とされています。



血圧は本来、睡眠中は日中よりも低くなります。しかし、睡眠中に無呼吸になることで、低酸素状態になると血圧や心拍数が上昇します。これにより、日中に運動をしているときとほぼ同様の負荷が心臓にかかってしまいます。睡眠中、何度もこうした負荷が心臓にかかるため、結果的にSASの人は循環器系の疾患のリスクが高まります。

夜間の不整脈は、SAS患者の約50%と多くにみられ、その不整脈が引き金となり、血栓ができ脳の血管を塞ぎ、脳梗塞を発症します。

他には、心不全、動脈硬化、大動脈瘤、大動脈解離、糖尿病、高脂血症なども合併しやすくなります。現在、特に問題となる症状がなくともSASを治療せずに放置すれば将来これらの合併症に罹患する確率は高まります。

睡眠中1時間に20回以上の無呼吸がある人（AI = 20以上）は、それ以下の人（AI = 20以下）に比べて予後が悪く、**8年後の生存率は約63%**という統計もあります。

また、日中の眠気により**交通事故を起こす**確率が正常な人の**2.5倍**になるといわれ、SASが重症になればなるほど事故率が高くなるとの報告があります。



これらの合併症を低減するためにも継続的に治療することが重要です。

SAS の治療法

☆ CPAP 療法



皆様がお使いの機械での治療です。現在も SAS の治療に最も有効と考えられているのが CPAP 療法です。鼻マスクを介して加圧した空気を送りこみ、閉塞した気道を広げて無呼吸を改善します。呼吸が安定することにより熟睡感が得られるだけではなく、酸素不足も改善するため高血圧や不整脈などの症状も軽減することができます。しかし、睡眠中にマスクをつけるため不快感があるのが欠点といえるでしょう。

☆ マウスピース療法

下あごを少し前方に出した状態になるように調整して使用することで、睡眠時に下あごや舌がのどへ落ち込みにくくする方法です。

軽症の SAS やいびきだけがひどい方には効果が期待できますが、重症の SAS には効果が期待できません。



☆ 外科的手術療法

扁桃肥大や鼻骨変形などで空気の通り道が狭くなっている方は、手術が必要になる場合もあります。

☆ 体位療法

一般的には仰向けで無呼吸が悪化、横向きで改善します。

枕は低めのものがおすすめです。

☆ 減量療法

肥満の方の 1 番の治療法は減量することです。運動や食生活の見直しによりダイエットすることで CPAP 卒業を目指しましょう。



【最新の治療法のご紹介】 参考まで

☆ 埋め込み型舌下神経刺激療法

日本ではまだ実験・治験レベルではありますが、全身麻酔下でペースメーカーのように胸に装置を取り付ける手術を行います。舌下神経に電気刺激を与え舌根を持ち上げ気道閉塞を防ぎます。

☆ 鼻チューブ ※ 当院での取り扱いはありません。

寝るときに手術に使用する細長いチューブを鼻から咽頭まで自分で挿入します。チューブにはサイズがあり、初めて使用する場合はフィッティングが必要になります。使い捨てになるため、高価なものとなります。CPAP 保険適応にならない SAS 軽症者に適しています。

SAS は治るのか？

残念ながら、太っていない方は骨格が影響しているため、治る可能性は低いのですが、太っていてかつ骨格的な問題がなければ、やせることで SAS が改善する可能性は十分にあります。当院でも 15 kg のダイエットに成功し CPAP を卒業した方もいます。現在ダイエットを頑張っていて CPAP の圧力も低めで推移している方は SAS が改善している可能性が考えられます。そんな方は簡易検査で確認することもできますのでご相談ください。

SAS の悪化を防ぐためにはダイエット・体重管理がとても重要です。

CPAP を使っているからといって安心せず、他の生活習慣病の予防のためにも減量を心がけましょう。

