



鹿児島県

睡眠時無呼吸症候群



睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠中に呼吸が繰り返し止まることにより、日中の強い眠気や集中力低下を引き起こします。

睡眠時無呼吸症候群を放置すると高血圧、心疾患、不整脈、脳卒中のリスクが高まります。単に「いびきや眠気」の問題ではなく、生命や介護必要性に影響を与えます。

重症では健常人と比べて**死亡する確率は2.6倍**で、特に夜間の死亡率が高いです¹⁾。中等症以上の患者は成人男子の約20%、閉経後女性の約10% と言われています²⁾。

1) N Engl J Med 2005; 352: 1206-1214

2) 睡眠時無呼吸症候群（SAS）の診療ガイドライン2020

無呼吸低呼吸指数（AHI）

睡眠1時間あたりに発生する無呼吸（呼吸が10秒以上止まる状態）と低呼吸（呼吸が浅くなり、血中の酸素飽和度が3%以上低下する、または覚醒を伴う状態）の合計回数を示します。

AHIが、5回以上あると睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

5回以上：軽症、15回以上：中等症、30回以上：重症

主な症状

- ・ 大きないびき
- ・ 息が止まる
- ・ 日中の眠気
- ・ 起床時の頭痛



原因

- ・ 肥満
- ・ 顎や気道の形態異常
- ・ 扁桃肥大、鼻閉

検査

ポリソムノグラフィー（PSG）検査

▶ 寝ている間の血中酸素濃度やいびきの時間などの検査を行います。

治療について

- ・ 減量
- ・ CPAP（持続的陽圧換気）療法
- ・ マウスピース
- ・ 外科的治療

脳卒中・心臓病等総合支援センターおよび脳卒中・心臓病等相談支援窓口では脳卒中や心臓病についてのお悩みの相談に乗っています。

お気軽にお越しいただくか、メール、電話などでお問い合わせいただけましたら幸いです。

e-mail: sc-shien@kufm.kagoshima-u.ac.jp 電話番号：099-275-6895