

# ちょっと気になる検査データ 第9号 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) とは？

## 睡眠時無呼吸症候群

(SAS ; Sleep Apnea Syndrome)  
睡眠中に何度も呼吸が止まった状態(無呼吸)や止まりかける状態(低呼吸)が繰り返される病気で、主に睡眠中に気道が狭くなるため起こります。

右のイラストのような症状がある方は**睡眠時無呼吸症候群**の可能性ががあります。

## いびきをかくということは？

いびきは、睡眠中に空気の通り道(咽頭(のど))が狭くなり、そこを通る時にのどの壁が振動することによって生じる音です。  
つまりいびきをかくということは、**気道が狭くなっている証拠**といえます。



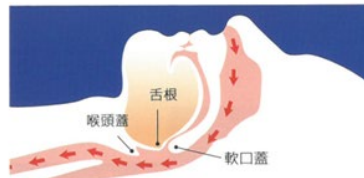
## なぜ気道が狭くなるのか？

健常人でも仰向けに寝ると、重力により舌や軟口蓋が落ち込み気道が狭くなります。睡眠時は、のどの周囲の筋肉の緊張もゆるみがちになります。

- ①筋力の低下(加齢) ②舌が重い(肥満) ③顎が後退している、扁桃肥大がある、軟口蓋が長い(形態的問題)などの理由で気道がふさがったり、狭くなります。
- また④口呼吸をしていると舌が落ち込みやすくなります。



健常人の気道

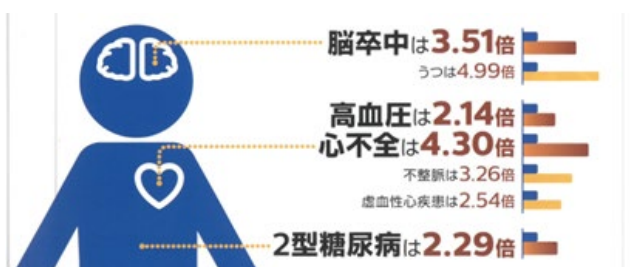


SAS患者さんの気道閉塞



SASの方は様々な疾患を引き起こす危険度が高くなります。  
日中の強い眠気による車の運転中の事故も報告されています。

SASの原因は様々ありますが、肥満が原因の場合が多くみられます。  
生活習慣の改善も大切です。



ご家族から、睡眠中いびきがうるさい、呼吸が止まっている！と言われている方、日中強い眠気があるなど、もしかしてSAS?と思われる方、また自分ではないけれどご家族にSAS?と思われる症状がある方は、内科外来までご相談ください。