

健康♪外来ニュース

睡眠時無呼吸症候群

No. 10 令和2年2月15日

睡眠時無呼吸症候群を治療すると体重が増える？

OSASの患者さんの約70%が肥満で、メタボリック症候群の合併も見られます。

OSASをCPAP療法で治療すると、酸素が充足して眠気や倦怠感が消えて身体活動が盛んになるので、体重が減少する？との期待に反して体重はむしろ増える方が多いようです。

その理由は、SASでは睡眠中に酸素不足で体に負担がかかって多くのエネルギーを消費するが、治療後は負担が軽くなってエネルギー消費(基礎代謝量)が約5%減少するためです。

CPAP療法を始めたら、以前と同じ食習慣では太ってしまいます。体調が良くなって食欲が出て、食べ過ぎないように心がけましょう。

睡眠時無呼吸症候群とは？

寝ている間、いびきをかいて息苦しく何度も目が覚める、寝起きに喉が乾いて頭痛がする、昼間は、眠くて疲労感が強いなどは、睡眠時無呼吸症候群(SAS、サス)を疑う症状です。太った男性だけでなく、痩せていても、首が短い、下あごが小さいなどの女性にも起こります。鏡に向かって口を大きくあけて舌を出したときに、“のどちんこ”(口蓋垂)の全体が見えなければ、空気がのどを通りにくい閉塞性SAS(OSAS)の可能性あります。SASには脳の障害で起きる中枢性SAS(CSAS)もありますが、全患者さんの数%程度です。

SASの恐ろしさは、寝ている間の低酸素血症、睡眠の分断による交感神経の亢進状態、不眠などが積み重なって、病気になるリスク(高血圧、心房細動、脳卒中、脂質異常症、糖尿病、うつ病、突然死など)や交通事故を起こす確率が2~4倍に増加することです。

SASを診断して治療へ結びつけるためには、1泊入院して睡眠ポリグラフィー(PSG)検査を受けます。複数のセンサーを体に取り付けて、睡眠中の無呼吸・低呼吸の回数、無呼吸の時間、血中酸素飽和度の低下量、覚醒反応の回数、いびきの回数などを記録します。その結果、10秒以上の無呼吸・低呼吸が1時間あたりに発生する回数(Apnea Hypopnea Index : AHI)が5以上を示して、上記の症状があれば、SASと診断されます。CPAP(シーパップ)療法の保険適用になるのは、AHIが20以上を示すOSASの方です。

持続気道陽圧(CPAP)療法とは？

寝るときに鼻マスクをつけて、鼻呼吸に合わせて気道閉塞を防いで空気を肺に送り込むCPAP装置を使用します。最初は鼻マスクが気になる方も、熟睡できて寝起きが爽快になるので、手放せなくなるようです。月1回の外来受診日に、装置が自動記録したデータ(AHI)の改善を確認しながら、装置を微調整して治療を続けます。希望でオンライン診療もできます。



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当：中嶋