

### 3 睡眠時無呼吸症候群の診断と治療

睡眠中に呼吸が10秒以上停止する無呼吸が1時間の間に5回以上生じると睡眠時無呼吸症候群と診断されます。熟眠感が得られにくいことで日中のパフォーマンスの低下を来したり、事故を起こしやすくなったりすることが知られていますが、それ以外にも高血圧や虚血性心疾患などの原因となり得ることも判明しており、適切な診断、治療が必要となるケースも多く見られます。睡眠時無呼吸の検査は睡眠中に行う必要がありますが、まずは御自宅で施行可能な簡易検査を行います(図1)。さらに詳しい検査が必要な方に対しては、一泊の入院をして行うポリソムノグラフィー検査を行います(図2)。睡眠時無呼吸の治療はCPAPという鼻に装着したマスク越しにノドに陽圧をかけた空気を送り込む機器(図3)を用いた治療が一般的で、治療効果が得やすいこと、侵襲が小さいことが利点としてあげられますが、毎月医療機関を受診しなければならなくなるなどの欠点もあります。睡眠時無呼吸のパターンは人により様々で、当科では、その病態に応じ治療法を考慮しております。



(図1)簡易検査 鼻からの呼吸の流れと指先で血液中の酸素濃度を測定します。



(図2)ポリソムノグラフィー検査 簡易検査で分かることに加え、脳波や姿勢なども測定します。



(図3)CPAP療法