

睡眠時無呼吸症候群って何？

寝ている時に、いびきや息が止まっていることはありますか？

それって病気かも。

山陰労災病院

耳鼻科：門脇敬一

平成26年10月23日

3階大会議室

無呼吸とは

10秒以上にわたって換気がまったく行われない状態

低呼吸とは

1 換気量が通常 of 3分の1あるいは4分の1になるもの

または胸壁運動が50%以上減弱するものなど

パルスオキシメーターで3%～4%の周期的酸素分圧の低下がみられる場合

Apnea Hypopnea Index

無呼吸／低呼吸指数

無呼吸 : 睡眠中、10秒以上、換気が停止すること

低呼吸 : 睡眠中、10秒以上、換気が50%以下に
低下すること

無呼吸／低呼吸指数(AHI) : (重症度を表す)

睡眠1時間あたりの、無呼吸と低呼吸の回数

睡眠時無呼吸症候群

AHI > 5

分類

閉塞性：気道が閉塞するために空気が流入できず、無呼吸となる

中枢性：呼吸中枢から呼吸の指令が出なくなるものなので、呼吸運動そのものがみられない

混合性：閉塞性と中枢性の混合したもの

睡眠時無呼吸低呼吸症候群の検査

・スクリーニング検査

自宅で気軽に検査できる簡易検査で、入院を必要としない。

脳波測定を含まないため、睡眠の質を判定することができない。

・フルポリグラフ検査

1泊2日または2泊3日で行う精密検査。脳波測定も行い、睡眠の質を解析する。

EKG・筋電図など多角的に睡眠を分析できる。

測定結果によるCPAP適用基準

簡易型睡眠ポリグラフで測定した結果、

- **40<AHI** のとき、CPAPによる治療開始が可能。
- **20<AHI<40** のときはCPAPによる治療開始はできないため、**フルポリグラフによる精密検査が必要**となる。



- 精密検査の結果**20<AHI**のときはCPAPによる治療開始が可能。

治療方法

1 減量療法・生活指導

アルコールや睡眠薬(ベンゾジアゼピン系)を避ける、仰臥位を避ける、
疲労・睡眠不足を避ける

2 持続陽圧呼吸療法

(CPAP:Continuous Positive Airway Pressure シーパップ療法)

3 薬物療法

4 耳鼻科的手術

5 歯科装具(スリープスプリント)



外科的治療方法

1. 鼻内手術

鼻茸摘出術、鼻中隔矯正術
下甲介切除術など

2. 口蓋垂・軟口蓋・咽頭形成術:UPPP

3. レーザー舌根正中部切除術

4. 扁桃アデノイド手術

5. 気管切開術