

# ビーンズレター

## いびきをかく

いびきをかく本人はいかにも気持ちよさそうに見えますが、いびきの音に悩まされているあなたと同様に、決して安眠はしていません。

### SAS (sleep apnea syndrome)

睡眠時無呼吸症候群 SAS は、睡眠時呼吸が 10 秒以上止まる状態が 1 時間に 5 回以上起きる状態で、いびき、過眠、不眠などを主症状とする、睡眠時に動脈血飽和度の低下を伴う喚起停止が反復する症候群です。

睡眠障害が話題になり始めたきっかけは、スペースシャトル「エンデバー」の打ち上げ失敗が、打ち上げ前のチェックを担当した技師の睡眠障害、そして日本でも 2003 年 2 月「山陽新幹線居眠り事件」で関心が高まりました。

SAS は入眠するとまもなく呼吸運動に異常が生じ、睡眠が中断されて目覚めるため昼間の仕事にも支障をきたします。

### 肥満度・顎顔面形態・上気道疾患・年齢が悪化の要因



肥満度、顎顔面形態、上気道疾患、年齢の 4 つの因子が睡眠時呼吸障害の重症度に影響を与える要因といわれています。

### 何よりも怖いのは…

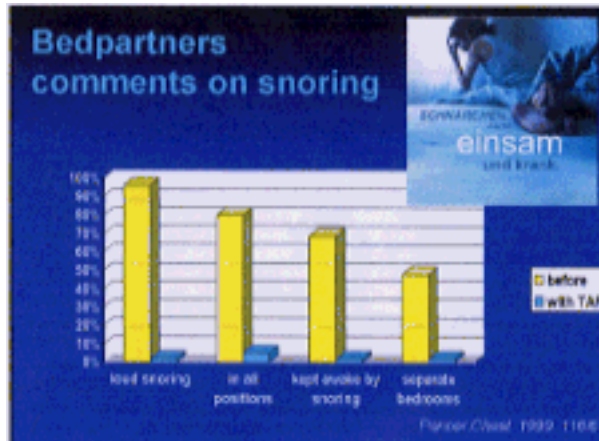
何よりも睡眠時無呼吸症候群で怖いのは、循環器に影響を与え生命維持に直接かかわっていることです。いびきといえども放っておけない理由がここにあります。

### チーム医療で対応！

またこの疾患は、きわめて多くの疾患や病態に関連して発生するため、診断が難しく、そのため治療法について耳鼻咽喉科、呼吸器内科、循環器内科、精神科、歯科など多くの診療科で検討されてきました。

### 口腔内装置への期待

ドイツ (1989) のこんなデータがあります。ベッドパートナーとして (左から) うるさい、いつも悩ませられる、起こされる、寝室を別にしているなど、深刻な問題が、口腔内装置の装着で軽減されたとして報告されています。



持続陽圧換気療法 (cpap)



口腔内装置の 1 つ、サイレンサー

Dr kryger は SAS の重症度を以下のように分類しています。

- 軽症： テレビを見ているときにほとんど努力しないで起きていられる  
軽症では 1 時間あたりの睡眠閉塞呼吸数が 5 ~ 15 回
- 中等度： 仕事の打ち合わせのときに少し起きる努力が必要  
中等度では 1 時間あたりの睡眠閉塞呼吸数が 15 ~ 30 回
- 重症： 車の運転中にかなり努力しないと眠ってしまう  
重症では 1 時間あたりの睡眠閉塞呼吸数が 30 回以上

装置によっては重症例にも効果があるといわれていますが、アメリカ睡眠学会は 1995 年口腔内装置の適応症としていびき症、あるいは軽度の SAS、何らかの原因で CPAP が使えない中等度から重症の SAS としています。また、口腔内装置は CPAP や外科手術、体重減少療法など他の治療方法との併用も効果があると述べています。

あなたの周りに、  
いや、あなた自身いびきをかいていませんか？