

## 昼間の眠気度チェック

眠気度が高い場合、あなたが睡眠時に呼吸障害を起こしている確率が高くなります。  
あなたの眠気度を自己判定してみましょう！



状 況		ほとんど眠らない	たまに眠る	しばしば眠る	ほとんど眠る
1	座って読書しているとき	0	1	2	3
2	テレビを見ているとき	0	1	2	3
3	公の場で座って何もしないとき(観劇や会議など)	0	1	2	3
4	1時間続けて車に乗せてもらっているとき	0	1	2	3
5	状況が許す場合で、午後に横になって休息するとき	0	1	2	3
6	座って人と話しているとき	0	1	2	3
7	アルコールを飲まずに昼食をとった後、静かに座っているとき	0	1	2	3
8	車を運転中、交通渋滞で2～3分停止しているとき	0	1	2	3
小 計					
合 計					点

全項目の合計点を出して、  
日中の眠気を評価します。

5点未満	日中の眠気少ない
5～10点	日中の軽度の眠気あり
11点以上	日中の強い眠気あり

11点以上の場合は、  
睡眠時無呼吸症候群が疑われます。



## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診断

睡眠中、10秒以上呼吸が止まることを「無呼吸」、もう少しで止まりそうな弱い呼吸を「低呼吸」といい、1時間あたりの平均の無呼吸と低呼吸の回数を「無呼吸・低呼吸指数」(AHI)として診断に利用します。

SASが疑われた場合、「簡易型睡眠モニター」と呼ばれる装置で、主に鼻や口での気流、血液中の酸素濃度の検査を行います。自宅でも検査ができるので、外来で行うスクリーニング検査として普及しています。さらに脳波を加えた「終夜睡眠ポリグラフ検査」などを行い、無呼吸・低呼吸指数が5以上であり、かつ日中の眠気や倦怠感などの症状を伴う場合、SASと診断します。その重症度はAHIが5～15を軽症、15～30を中等症、30以上を重症としています。



## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療

無呼吸・低呼吸指数が20以上で日中の眠気などを認める場合は、経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP)を行います。CPAPはマスクを介して持続的に空気を送ることで、狭くなっている気道を広げる治療法です。また、下あごを前方に移動させる口腔内装置(マウスピース)を使用して治療することもあります。扁桃の大きな方やのどの形状によっては、手術によって気道を広げることで症状の軽くなる方もいます。以上のような治療の選択は、患者さんの病状によって行います。

肥満者では減量することで無呼吸の程度が軽減することが多く、食生活や運動などの生活習慣の改善を心がけることが重要です。アルコールは睡眠の質を悪化させますので、節酒を心がけましょう。横向きに寝るなど就寝時の姿勢に気をつけることも効果的です。また、心不全などの循環器病がある場合は、適切な治療により症状は改善します。



## さいごに

SASは肥満が原因の場合が多く、減量など生活習慣の改善も重要です。ただし高齢者では肥満のないSASの人も少なくありません。SASは脳卒中、心臓病など多くの疾患との関連がわかっており、また、高齢になるほど重症度も高くなります。無呼吸が疑われる場合には医師に相談し、積極的に検査や治療を行いましょう。

