

専門医に聞く

SAS TALK

もしかしてそれ、睡眠時無呼吸症候群?!

開催日 2024年2月27日(火) 開催地 ニッポン放送 本社スタジオ

みなさんは毎日「良い睡眠」を取れていますか？
睡眠には心身の疲労を回復する働きがあり、
快適で健康的な生活を送るために欠かせません。
睡眠研究のエキスパートである内村直尚先生に、
睡眠の悩みを抱える荘口彰久さんが
「睡眠時無呼吸症候群」という病気について伺いました。

内村 直尚 先生

久留米大学 学長
医学部 神経精神医学講座 名誉教授

荘口 彰久 さん

フリーアナウンサー
ラジオパーソナリティ

日本の睡眠の現状

日本人の睡眠時間は、諸外国と比べて短い

2021年に経済協力開発機構が33カ国を対象に行った調査では、日本人の1日の睡眠時間は7時間22分と最も短く、全体の平均である8時間28分より1時間以上短いことが報告されています¹⁾。一方で、国によって地理的背景や生活環境が異なり、必要な睡眠時間は個人差が大きく、年齢によっても変化します²⁾。よって、睡眠で適度に休養が取れた感覚があり、日中に強い眠気に襲われない程度の睡眠時間を確保することが大切です。日本では「日中、眠気を感じた」「睡眠時間が足りなかった」「寝つきに、いつもより時間がかかった」「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」など、多くの人が何かしらの睡眠の悩みを抱えている状況がわかっています³⁾。

1) OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world
https://www.oecd.org/gender/data/OECD_1564_TUSupdatePortal.xlsx[2024年2月閲覧]

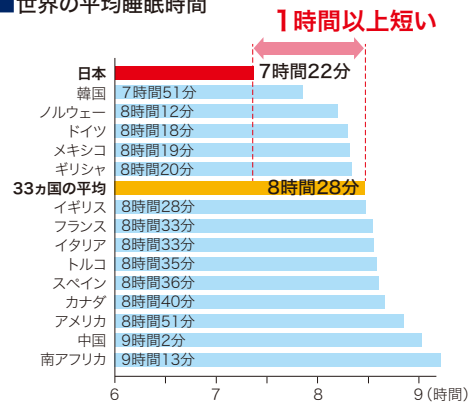
2) 厚生労働省。「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」p4-5
http://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/guide-sleep.pdf?1691107200047

3) 厚生労働省。国民健康・栄養調査 https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html
「令和元年 国民健康・栄養調査報告」p56-57

<https://www.mhlw.go.jp/content/001066903.pdf>[2024年2月閲覧]

厚生労働省。「良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと」p4
http://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/guide-sleep.pdf?1691107200047[2024年2月閲覧]

■世界の平均睡眠時間



【試験概要】

対象:1998~2019年のいずれか1年間において、33カ国の15~64歳*の男女

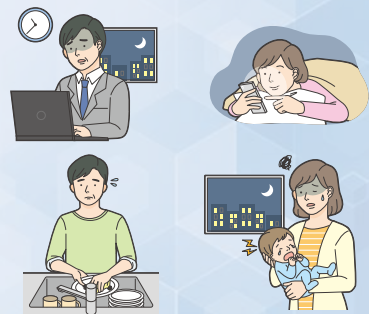
※例外:オーストラリア15歳以上、リトアニア20~64歳、中国15~74歳

方法:1日のうち仕事や勉強、家事、育児、睡眠、運動などさまざまな行動に費やす平均時間(平日休日区別なし)を調査した。

睡眠を阻害する要因

急な残業、会食、就寝前のスマートフォン利用、家事、育児…

「今日こそは早く寝るぞ」と思っているのに、急な残業や会食などで帰宅が遅くなってしまったり、寝る前にスマートフォンでSNSのチェックやネットサーフィンをしていて、気づいたら「えっ、もうこんな時間？」と驚いたりした経験は、みなさんもあるのではないのでしょうか？ 睡眠時間を確保できない要因は、他にも家事・育児の負担が大きいことも挙げられます⁴⁾。一方で、睡眠時間自体は十分に確保できているものの、休養感が得られない場合や日中に強い眠気を感じる場合は、もしかしたら睡眠時無呼吸症候群という病気が原因かもしれません。



4)厚生労働省。国民健康・栄養調査 https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html
「令和元年 国民健康・栄養調査報告」p56-57
<https://www.mhlw.go.jp/content/001066903.pdf>[2024年2月閲覧]

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

荘口さん 「睡眠時無呼吸症候群」という名前を聞いたことがあるという方も多いかも知れません。実は、私も睡眠時無呼吸症候群と診断されていて…

内村先生 睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome :SAS)は、睡眠中に無呼吸状態が繰り返される病気です。つまり、眠っている間に呼吸が止まってしまっているんです。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)

以下の①②のいずれかに当てはまる場合は、SASと判断されます。

- ① 一晩7時間の睡眠中に、無呼吸*が30回以上ある¹⁾
- ② 1時間あたり無呼吸*が5回以上ある²⁾



※10秒以上、気道の空気の流れが止まった状態

荘口さん 私の周りにも、睡眠時無呼吸症候群の人が何人かいます。

内村先生 呼吸が止まると脳が呼吸をさせようと命令を出すため、しっかり眠っているつもりでも深い睡眠を得ることができず、眠りが中断されて睡眠の質の低下につながります。かなり心配な状況なのですが、ご本人は寝ている間の無呼吸になかなか気づくことができず、ほとんどの方はご家族などからいびきを指摘されて診察に来られます。日本人の30~60歳代の約7人に1人がSAS³⁾といわれてお

り、その数は940万人を超えます³⁾が、実際に検査や治療を受けていない潜在患者さんが、まだまだたくさんおられます。

日本人の30~60歳代の
約7人に1人がSAS



荘口さん 自分自身では気づきにくい睡眠時の無呼吸だからこそ、ご家族などからの指摘が受診のきっかけになっているのですね。

SASは一般的に太った男性が多いというイメージがありますが、患者さんの傾向はあるのですか？

内村先生 首や喉の周りに脂肪がついていると上気道が狭くなり、空気が通る十分なスペースがなくなるため呼吸が止まってしまいます。SASには女性よりも男性の患者さんが多いのですが、それは男性は女性と比べて首周りに脂肪がつきやすいことが影響しているといわれています。

しかし、下顎が小さい人、顔の小さい人はもともと気道が狭いので、太ってなくても睡眠時に無呼吸になりやすく、女性の場合も、閉経によるホルモンバランスの変化によって気道を広げる筋肉が衰えるため、更年期以降は罹患率が高まります⁴⁾。

SASは、男性でも女性でも、太っていても痩せていてもかかる可能性のある病気なのです。

1) Guilleminault C, et al: Annu Rev Med 1976; 27: 465-484

2) 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン作成委員会 編: 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020, 南江堂, 2020; 2-3

3) Benjafield AV, et al: Lancet Respir Med 2019; 7(8): 687-698

4) 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン作成委員会 編: 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020, 南江堂, 2020; 8

参考 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の症状

寝ている間

- いびきをかく
- いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかき始める
- 呼吸が止まる
- 呼吸が乱れる、息苦しさを感ずる
- むせる
- 何度も目が覚める(お手洗いに起きる)
- 寝汗をかく



起きたとき

- 口が渇いている
- 頭が痛い、ズキズキする
- 熟睡感がない
- すっきり起きられない
- 身体が重いと感ずる



起きているとき

- 強い眠気がある
- だるさ、倦怠感がある
- 集中力が続かない
- いつも疲労感がある



睡眠時無呼吸症候群(SAS)はなぜ治療が必要なの？

荘口さん もしSASを治療せずに放置してしまった場合、どのような問題が起きるのでしょうか？

内村先生 本来、睡眠は日中活動した脳と身体を十分に休息させるためのものですが、その最中に呼吸が止まってしまっ

ているわけですから、寝ている間中、脳や身体に大きな負担がかかり、断続的に覚醒した状態になっています。
気になる症状がある、あるいはSASが疑われる場合には、すみやかに医師に相談し検査・治療を受けることが大切です。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)を放置すると…

脳

睡眠で十分な休養が得られない

日中に
・強い眠気
・倦怠感
・集中力低下

・仕事
・学業
・家事
などの活動に影響を及ぼす



身体

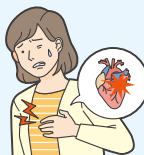
SASは
・高血圧¹⁾
・糖尿病¹⁾
などの生活習慣病との合併が多い

例えば…

・高血圧患者さんの多くが、SASをはじめとする睡眠呼吸障害(SDB)を合併している²⁾

高血圧とSASを合併すると
・脳卒中などの脳血管疾患
・心筋梗塞などの心血管疾患
の発症リスクが高まる恐れがある³⁾

SASは
・心臓病(不整脈⁴⁾・心房細動⁵⁾・心筋梗塞⁶⁾など
・脳卒中^{7, 8)}
の発症や悪化に関連している



1) 日本循環器学会 ほか、2023年改訂版 循環器領域における睡眠呼吸障害の診断・治療に関するガイドライン 2023: p21-22
2) Sjostrom C, et al: 2002; Thorax 57(7): 602-607 3) Kario K: Hypertens Res 2009; 32(6): 428-432
4) Mehra R, et al: Am J Respir Crit Care Med 2006; 173(8): 910-916 5) Gami AS, et al: J Am Coll Cardiol 2007; 49(5): 565-571
6) Moore T, et al: Am J Respir Crit Care Med 2001; 164 (10 Pt 1): 1910-1913 7) Yaggi HK, et al: N Engl J Med 2005; 353(19): 2034-2041
8) Good DC, et al: Stroke 1996; 27(2): 252-259

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療法

荘口さん SASにはどのような治療法があるのでしょうか？

内村先生 SASの治療は、何らかの方法で睡眠時に気道を確保することです。

適切な治療を行うと、日中の眠気や倦怠感などの症状がなくなるだけでなく、合併症を予防したり改善したりすることが期待できます。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の治療法

軽症の場合

- 減量
- 飲酒を控えるなどの生活習慣の見直し
- 眠るときの姿勢を仰向けから横向きに変える
- マウスピースの装着 など



扁桃肥大の場合

- 扁桃などを摘出する手術を行う

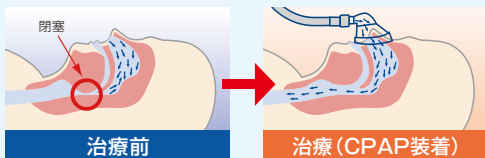
中等症～重症の場合

- CPAP療法



CPAP療法(Continuous Positive Airway Pressure: 経鼻的持続陽圧呼吸療法)とは

CPAP装置を使用した場合の気道の様子



CPAP装置と専用のマスクを用いて睡眠時に一定圧を加えた空気を鼻から送り込むことで、舌の付け根の筋肉などを押し上げて気道を広げ、無呼吸の発生を防ぎます。
SASの一般的な治療法で、日本では約73万人が行っており、年間約5～6万人の方が新たに治療を開始しています⁹⁾。
CPAP装置は医師の診察後に医療機関から貸し出され、健康保険の適用になる場合もあります。

9) 総務省統計局: 政府統計の総合窓口 e-Stat レセプトデータ

睡眠時無呼吸症候群(SAS)セルフチェック

SASに悩む方のためのポータルサイト「[睡眠時無呼吸なおそう.com](https://659naoso.com)」で、簡単なSASセルフチェック(6つの質問)に答えると、あなたのSASリスクがわかります。今何も症状がないと思っても、将来的なリスクを知っておくことが重要です。

SASセルフ
チェックは
こちら



Q1	毎晩、大きないびきをかきますか？	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
Q2	「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘されたことがありますか？	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
Q3	昼間、眠くなることがありますか？ (居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがよくありますか？)	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
Q4	朝起きたとき、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか？	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
Q5	若い頃より、体重が増えて、顔つきが変わったと言われますか？	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
Q6	メタボリックシンドロームの傾向はありますか？	<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ

※このセルフチェックはSASを診断するものではありません。気になる症状がある場合は、医師にご相談ください。

いびきや睡眠時無呼吸症候群(SAS)に悩む方のためのポータルサイトをご用意しています



睡眠時 **無呼吸なおそう.com**

サイト内の情報

- 睡眠時無呼吸症候群とは
- 検査と治療
- いびきの話
- 生活習慣病と睡眠時無呼吸症候群
- セルフチェック
- 専門の医療機関を探す
- CPAP療法について



無呼吸なおそう

<https://659naoso.com/>

本パンフレットでご紹介した対談は
「福山雅治のオールナイトニッポン
GOLD～睡眠は金(きん)なり～」内で
放送されました

放送日 2024年3月15日(金)22:00～24:00



聞き逃し配信はアプリやweb上で聴けます



放送した番組を「ニッポン放送PODCAST STATION」で無料でお聴きいただけます。