

睡眠時無呼吸症候群問診票

Epworth Sleepiness Scale(ESS)

この問診票はあなたの日中の眠気を評価するものです。あなたの最近の生活のなかで、次のような状況になると眠ってしまうかどうかを下位の数字でお答え下さい。質問のような状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してお答え下さい。1～8の各項目の0、1、2、3のうち当てはまるものに○を付けてください。

	日中の眠気チェック項目	ほとんど眠くならない	まれに眠くなる	時々眠くなる	眠くなることが多い
1	座って読書をしている時	0	1	2	3
2	テレビを見ている時	0	1	2	3
3	人がたくさんいる場所で座って何もしていない時 (例えば会議中や映画を見ているときなど)	0	1	2	3
4	車に乗せてもらっている時(1時間くらい)	0	1	2	3
5	午後、横になって休憩している時	0	1	2	3
6	座って誰かと話している時	0	1	2	3
7	昼食後静かに座っている時	0	1	2	3
8	運転中、渋滞や信号待ちで止まっている時	0	1	2	3
	小計				
	合計				

全項目の合計点を算出し、下記の表を参考に程度を評価します。

ESS 合計	結果	
0～5	日中の眠気は少ない	問題なし
6～10	日中に軽度の眠気がある	日中に強い眠気を感じたことがある場合は要注意
11～	日中に強い眠気がある	睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります

注1) 合計点が11点未満であっても「慢性的ないびきをかく」「夜間に息苦しさや窒息感で目覚める」「睡眠時に呼吸が止まる」「日中頻繁に眠気を感じる」「朝起きると頭痛がする」場合も睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。

注2) 眠気を過小評価し、得点が低くなる場合があります。そのため、客観的に本人の眠気を評価できる家人に協力してもらって検査することが望まれます。

要注意

ESS 合計 11 点以上の方

6～10 点でも「日中に強い眠気を感じる」「夜間に息苦しさや窒息感で目覚める」「睡眠中にいびきをかく」「睡眠中に呼吸が止まる」「朝起きた時頭痛がする」方

睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。

当院で睡眠時無呼吸症候群の検査ができます。ご相談ください。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

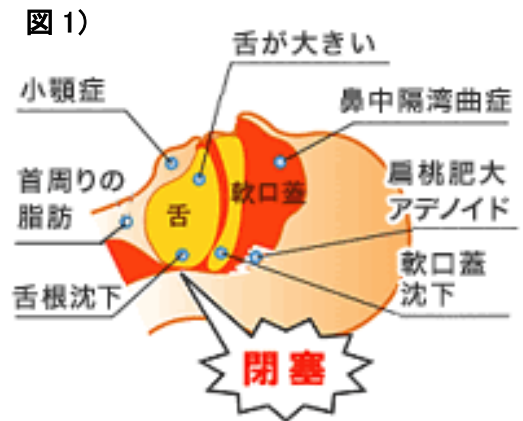
睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep Apnea Syndrome)は睡眠中に呼吸が止まった状態(無呼吸)が繰り返される病気です。いびきや不眠、夜間睡眠中に目が覚める(夜間の中途覚醒)、起床時の頭痛、日中の眠気などの症状がでます。日中の眠気は集中力・作業能率の低下、居眠り運転や労働災害の原因にもなります。さらに、高血圧や不整脈などの循環器系の障害、呼吸器系の障害などの合併症を引き起こします(表 1)。

睡眠中、平均して1時間に5回以上、それぞれ 10 秒以上呼吸が止まる場合は、この症候群の可能性がります。適切な検査とそれぞれの患者さんに応じた治療が必要です。

成人男性の約 3~7%、女性の約 2~5%にみられます。男性では 40 歳~50 歳代が半数以上を占める一方で、女性では閉経後に増加します。

表 1) 睡眠時無呼吸症候群のリスク(健常者との比較)

高血圧	約 2 倍
狭心症・心筋梗塞	2~3 倍
慢性心不全	約 2 倍
不整脈	2~4 倍
脳卒中	約 4 倍
糖尿病	2~3 倍
突然死	2~3 倍
交通事故発生率	約 7 倍



SAS が起きるメカニズム

空気の通り道である上気道が狭くなることが原因です。首まわりの脂肪の沈着が多いと上気道は狭くなりやすく、**肥満**は SAS と深く関係しています。扁桃肥大、舌が大きいことや、鼻炎・鼻中隔湾曲といった鼻の病気も原因となります。一方、肥満がなくても、あごが後退やあごが小さいことが原因となることがあります(図 1)。

SAS の検査

睡眠時無呼吸症候群の原因や重症度を調べたり、治療方法や処方を決めたりするためには十分な検査が必要です。在宅で行える簡便な方法と、入院して電極やセンサーなどの検査端子を身体に取り付けて睡眠状態を調べるポリソムノグラフィー(PSG)という検査があります。最近、入院の必要な PSG 検査とほぼ同等の診断能を有するとされる在宅でも可能な検査が開発されました。当院では在宅で行えるこれらの 2 つの検査を行っています。

SAS の治療

生活習慣の中には SAS を誘発したり悪化させたりするものがあります。睡眠時の体位を変える(横向きで寝る)、減量、禁煙、飲酒や睡眠薬・安定剤の服用を控えるなどの生活習慣を変えるだけで睡眠時の無呼吸が改善する場合があります。

一方、**経鼻的持続陽圧呼吸療法装置 (nasal Continuous Positive Airway Pressure、CPAP シーパップ)**は、一定圧を加えた空気を鼻から送り込むことにより、上気道の閉塞を取り除き、睡眠中の気道を確保する非常に有効な治療法です。ほとんど全ての睡眠時無呼吸症候群の患者さんに有効で、治療の**第一選択**とされています。当院では CPAP による SAS の治療を行っています(図 2)。

他に、軽症の人に適したマウスピース装着や気道を塞ぐ部位を取り除く根治療法として外科的手術などがあります。

図 2)



横向きで寝ましょう