

閉塞性睡眠時無呼吸 (OSA) を疑う10項目

1. いびき (話し声より大きい) をかくといわれる
2. 睡眠中に呼吸が止まっているといわれる
3. 睡眠中に窒息感を伴って目が覚めることがある
4. 夜間にトイレに起きることが多い (2回以上)
5. 朝起きて、頭が重い
6. しっかりと寝ても体がだるい、やる気が出ない
7. 会議中や運転中に強い眠気に襲われることが多い
8. 高血圧があると言われている (治療を含む)
9. 肥満がある = 体重(kg) ÷ 身長(m)² で計算して25以上
10. 顎が小さく、二重顎もしくは顎のくびれがない

シネーターを指先につけてモニタすると、酸素飽和度が3%以上低下(無呼吸に相当)が1時間あたり15回以上(中等症以上のOSAは男性で23・7%、閉経前女性で1・5%、閉経後女性で9・5%)し、小児でもSASが3・5・9%、いびき症が8・5・11・3%と報告されています。

OSAを疑ったきっかけとなるのは、いびきと日中の眠気あり、眠気程度BSIに基づいては前回、紹介しました。しかし、眠気は主観的なものであり、重

くなる日中の眠気が大きな事故や社会的損失をもたらすことなどを紹介しました。では、SASはどのくらいの頻度でみられるのでしょうか。日本呼吸器学会が最近発表した「睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020」には、わが国の約7000人を対象にした結果が紹介されています。

症でも日中の眠気を感じない人もいます。軽症なのに眠気がひどい人もいます。

OSAの診断・治療方針の決定には終夜睡眠ポリグラフ検査あるいは簡易型無呼吸モニター検査が必要ですが、その前段階として、検査を必要とする人を見逃さないためのチェックリストがいくつか

提唱されています。日中の過度の眠気、睡眠中に窒息感なども目覚めるとともに、目覚めたときに口や舌が乾いた感じが、目撃されている場合、OSAsの可能性が高いと考えられます。特に2、3は重要な症候です。皆さんは大丈夫でしょうか。

いくつかのチェックリストを参考に、筆者が10項目をまとめたものです。3項目以上あるとOSAsの可能性が高いと考えられます。特に2、3は重要な症候です。皆さんは大丈夫でしょうか。

※次回には「SAsを診断するには」です。

③6 SASを見逃さないために

これらも、睡眠時無呼吸症候群(SAS)、いそぎとして起こる閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)による生活習慣病や動脈硬化疾患を起こす。

人生100年時代の健康管理
桐生大学 桐生学園文部部長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

にによる日中の眠気が大きな事故や社会的損失をもたらすことなどを紹介しました。では、SASはどのくらいの頻度でみられるのでしょうか。日本呼吸器学会が最近発表した「睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診療ガイドライン2020」には、わが国の約7000人を対象にした結果が紹介されています。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。