

## 21世紀の現代病； 睡眠時無呼吸症候群（SAS）



複十字病院

SAS外来 医員 國東 博之

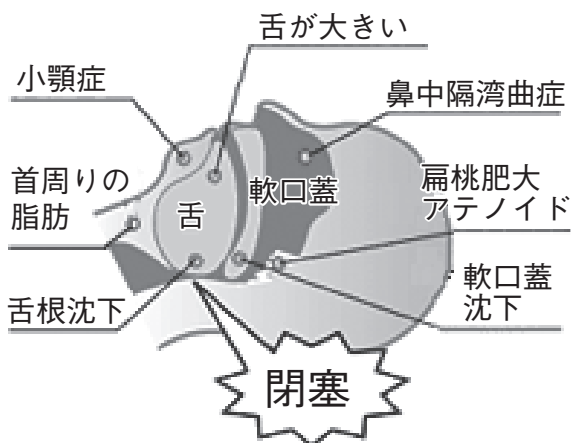
睡眠時無呼吸症候群（SAS）は睡眠中に何度も呼吸が止まり、そのことで血中の酸素が不足し良質な睡眠が得られない病気である。その結果強い眠気、倦怠感、集中力低下を引き起こし、日中の生活に影響を及ぼす。また近年、居眠り運転による事故にSASが関係していた事例もあり、社会的問題にも発展している。複十字病院では2007年度からSAS診療を開始し、徐々にではあるが実績を積んできた。今回は当院のSAS診療のこれまでの歩みを中心に紹介させていただきたい。

### SASが現代病と言われる所以

#### 1) 肥満はSASの最大原因、途上国にSAS患者少ない

現代の日本人は、欧米化した高カロリー食を摂取するため肥満が増加している。肥満は喉や舌の周り、首周りに脂肪をつけ、この脂肪が、仰向けに寝ると上気道を塞いでしまう。これがSASの最大原因である。一方途上国には肥満が少ないのでSAS患者も少ないのである。（図）

図 SASの原因



#### 2) 咀嚼回数の減少がSASを生んだ

あごの小さい細長い顔の女性にもSASが発症することがある。現代の食事は食産業の発達により柔らかく食べやすい食品が増えたため一昔前より咀嚼回数が減っている。このため現代人の顎は小さく、それを支える筋肉も弱くなっているため、寝ているときに上気道を塞がりやすくさせているのである。

### 日本の潜在患者は推定300万人

現代の食生活によりSAS患者はどんどん増えており、全人口の3%に及ぶと言われている。ところがこのうち医療機関を受診しているのはわずか3%（9万人）でまだまだ世の中に認識されていないのが実情である。このような背景から当院は2007年からSAS診療を開始し、同年7月には清瀬市及びその周辺の市民の皆様によりわかりやすくSASを認識してもらおうと「市民公開講座」を開催した。（写真）

地域住民の皆様や近隣の開業医の先生方に多数集まって頂き大盛況を得ることができた。



市民公開講座にてCPAP治療の実演

### SAS診療の実際

初年度から週1回の専門外来を開設、当初は患者数が少なかったものの、疾患の認知度の上昇や近隣開業医からの紹介があり、年々患者数は増加、2013年度は延べ111名の外来患者を診させていただいた。

また精密検査が必要な患者にはクリニカルパスを導入した1泊入院を実施し、重症SASと診断されれば積極的にCPAP（持続的陽圧換気療法）治療を行い専門的診療が行える体制を構築した。

さらにSASが関与する居眠り運転事故を起こさないために、某バス会社と連携し、運転手のSASスクリーニング検査の判定及び陽性者に対する治療も行っている。

### 今後の展望

SASは複十字病院が重点的に診療を行っている呼吸器病及び生活習慣病に共に密接に関与しており、今後も診療の柱として全面に出していきたいと考えている。