SAS（睡眠時無呼吸症候群）

1．SAS とは

SAS（Sleep Apnea Syndrome）とは、睡眠中に無呼吸を繰り返す病気（眠っている間に呼吸が止まっている状態）。日中の活動に影響を及ぼすだけでなく様々な合併症を起こす病気です。

成人男性の約３～７%、女性の２～５%にみられ、潜在患者数は 940 万人以上（2019 年報告）と推計されています。男性では 40～50 歳代、女性では閉経後に多くなります。

2．症状



＜睡眠時＞
- ・いびきをかく
- ・一度いびきが止まり大きな呼吸とともにまたいびきをかく
- ・呼吸停止、息苦しさ
- ・何度も目が覚めてトイレに行く



＜起きた時＞
- ・頭が痛い
- ・熟眠感がない
- ・口が渇いている



＜日中＞
- ・強い眠気
- ・だるさ、倦怠感
- ・集中力低下



3．原因

タイプ	原因	要因
閉塞性睡眠時無呼吸タイプ	何らかの理由で上気道（空気の通り道）が狭くなる	・首回りの脂肪の沈着（肥満） ・扁桃腺の肥大 ・鼻炎や鼻中隔弯曲 ・あごが小さい ・舌根、口蓋垂、軟口蓋などによる喉や上気道の狭窄 9 割がこのタイプ!!
中枢性睡眠時無呼吸タイプ	呼吸中枢の異常	・メカニズムは様々

4．放置しないで！こんな影響が！

SAS → 間欠的低酸素血症・睡眠分断による交感神経の亢進 → 合併症

- 高血圧1.4～2.9倍
- 脳卒中3.3倍
- 糖尿病1.62倍
- 夜中の心房細動4倍以上（重症SAS）





医療法人社団　俊秀会　エヌ・ケイ・クリニック

5．運転業務と SAS

夜間無呼吸 ➡ 睡眠不足 ➡ 日中の眠気 ➡ 判断力低下 / 集中力低下 / 作業効率低下 ➡ 居眠り運転 / 労働災害

・ひとりで運転中
・渋滞で低速走行中
・高速道路や郊外の直線道路を走行中
要注意！



SAS　交通事故のリスクが約 2.4 倍



運転中に強い眠気があるが、事業者には相談していなかった…
簡易検査でひっかかっていたが、受診する時間がなく放置していた…
SAS の診断、CPAP 開始になったが、面倒でつけていなかった…



裁判になるケースは事故後に SAS と判明するケースがほとんど　⇒　事業者側の責任も問われる

6．検査と治療

SAS スクリーニング（簡易）検査	自宅でセンサーをつけて呼吸や睡眠、いびきなどについてチェック
PSG（終夜睡眠ポリグラフ）検査	センサーをつけて医療機関に 1 泊。睡眠中の呼吸・血中酸素飽和度、いびき、脳波など　詳しく調べる



＜重症の程度＞

AHI（無呼吸低呼吸指数）1 時間当たりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数

5～15　軽症 ➡ 15～30　中等症 ➡ 30～　重症

マウスピース
中等症までに対して効果あり

CPAP（経鼻的持続陽圧呼吸療法）
AHI20 以上では標準治療（保険診療）　機器は医療機関からレンタル
マスクをつけて持続的に空気を送り込み気道のつぶれを回避



7．予防と対策

肥満にならない

・のどや首回りの脂肪沈着が発症に大きく関与
・食事・運動習慣の改善



アルコールを控える

・アルコールは筋肉を弛緩させるため無呼吸のリスクが上がる
・寝酒はしない、1日の適量を守る、休肝日を設ける



鼻症状の改善

・アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎　⇒　口呼吸になり舌がのどの奥に落ち込みやすい

寝姿勢の工夫

・仰向けは舌がのどに落ち込みやすい　⇒　横向きに



【引用・参考サイト】
一般社団法人日本呼吸器学会 https://www.jrs.or.jp/citizen/disease/i/i-05.html　無呼吸なおそう.com　https://659naoso.com/
国土交通省　自動車運送事業者における睡眠時無呼吸症候群対策マニュアル https://www.mlit.go.jp/jidosha/anzen/03manual/data/sas_manual.pdf
睡眠時無呼吸症候群（SAS）と交通事故：実際の 24 件の判例から学ぶこと https://www.saskensa.com/post/sas-koutsu-jiko-hanrei

医療法人社団　俊秀会　エヌ・ケイ・クリニック