

## 『睡眠時無呼吸症候群③』

文 井上玲奈

text by Rena Inoue

今回は睡眠時無呼吸症候群（SAS）の検査についてお話ししたいと思います。

まずはセルフチェック。いびきをか  
くか、日中に強い眠気を感じるか等を  
チェックしましょう。（1月号のチェック  
項目参照）

いびきについては自分では確認しづ  
らいですので、家族や友人等に聞いて  
みるのも一つです。もしくは、寝てか  
ら起きるまでのいびきを録音して確認  
できるスマホアプリもありますので、  
それでチェックするのもいいでしょう。

SASかもしれない…と思ったら、  
医療機関を受診しましょう。SASは内  
科、呼吸器科、耳鼻咽喉科等、様々な  
診療科で治療していますが、SAS専門  
科も増えています。SAS治療をしてい  
る歯科でも相談できますので、まずは  
ご自分の行きやすいところで相談して  
みてください。

医療機関を受診すると、まず問診を  
し、そこでSASの検査が必要と判断

された場合、簡易検査を行います。こ  
れは「簡易型睡眠モニター」と呼ばれ  
る装置を使い、自宅で寝ている間にで  
きる検査です。この装置で測定するの  
は、主に血中酸素飽和度、鼻と口の気  
流やいびき音ですが、呼吸運動や睡眠  
時の姿勢、心電図なども測定できる装  
置もあります。

睡眠1時間あたりの無呼吸と低呼吸  
を合わせた回数を「無呼吸・低呼吸指数  
（AHI）」といいます。この検査で  
これが5以上の場合、より詳しく睡眠  
と呼吸の質を調べる精密検査に進むこ  
とになります。この精密検査は「ポリ  
ソムノグラフィ（PSG）」と呼ばれ、  
1泊か2泊の検査入院が必要です。入  
院といっても睡眠中の検査のため、仕  
事などへの支障が少ないよう、夕食後  
に入院し、翌朝出勤前に退院できる医  
療機関も多くあります。

この精密検査では簡易型睡眠モニ  
ターの検査項目に加えて、脳波・筋電図・  
眼球運動などのセンサーも取り付け、  
睡眠状態を詳細に解析できます。無呼  
吸・低呼吸指数が40以上の場合には簡易

検査のみで診断を確定できませんが、基  
本的にSASの確定診断はこのPSG  
で行います。

SASのほとんどである「閉塞性睡  
眠時無呼吸症候群（OSA）」の場合、  
無呼吸・低呼吸指数が5以上15未満を  
軽症、15以上30未満を中等症、30以上  
を重症と判定し

ます。また、「中  
枢性睡眠時無呼  
吸症候群（CS  
A）」か、混合型  
かどうかも診断  
できます。

この診察結果  
と患者さんの生  
活スタイルを鑑  
みて、治療方  
法を決定してい  
くのです。

## Profile

日本大学歯学部卒業  
2004年 レナデンタルクリニック開設  
2008年 癒しと希望のデンタルサロン、レナ・レスポールを併設  
「お一人お一人の美と健康を生涯にわたってサポートする」ために  
日々診療に当たっています  
「噛み合わせを考える会」理事 「東京歯周治療研究会」主催  
レナデンタルクリニック  
〒104-0061 東京都中央区銀座7-11-11 長谷川ビル2F  
TEL:03-3573-8148

