

# 睡眠時無呼吸症候群(SAS)の診断・治療について

医療法人弘仁会南和病院 いびき外来

## 【SASの診断】

### ①ESS:Epworth Sleepness Scale で睡眠時無呼吸を評価(別表)

- \* ESSの合計点が11点以上であれば、簡易型PSG(ポリソムノグラフィー)を行う

### ②簡易型PSGポリソムノグラフィーとは

在宅で簡易型PSG検査機を使用して、呼吸、呼吸努力、いびき、酸素飽和度、脈拍数、体位、体動の7項目の測定を行い解析する

### ③簡易型PSGの結果は1時間あたりのAHIで評価

AHI: Apnea Hypopnea Index 無呼吸低呼吸指数

- \* 無呼吸:睡眠中に呼吸が10秒間以上停止
- \* 低呼吸:呼吸停止までは至っていないが呼吸が弱い状態

AHI $\geq$ 40でCPAP療法の適用

15 $\leq$ AHI $\leq$ 39で精密型PSGの対象

### ④精密型PSGポリソムノグラフィー

- \* 精密型PSGは睡眠中の脳波、眼球やあごの筋肉の動き、心電図、鼻に入る空気の流れ、呼吸の状態、酸素飽和度など多くの項目をモニタリングできる検査装置

- \* 簡易PSGとの違いは、総睡眠時間が測定可能
- \* 総睡眠時間中の無呼吸と低呼吸の合計数がわかるため、1時間あたりのAHIを正確に測ることができる。

- \* その他にも検査データから睡眠の質や無呼吸の種類などが確認できる

- \* 精密型PSGの場合

AHI $\geq$ 20でCPAP療法の適用

## 【治療】

CPAP: Continuous Positive Airway Pressure

- \* 鼻に装着したマスクから空気を送りこむことによって、ある一定の圧力を気道にかける方法

- \* CPAP(シーパップ)はいまや睡眠時無呼吸症候群(SAS)のもっとも重要な治療法のひとつ

- \* 夜間睡眠時に装着

### 簡易型PSG



### 判定基準(簡易検査)

無呼吸低呼吸指数 AHI: Apnea Hypopnea Index	
5未満	= 正常
5-14	= 経過観察
15-39	= 精密検査(PSG)の適応
40以上	= CPAP治療の適応

### 精密型PSG



### 測定項目

脳波/眼球運動
おとがい筋電図
頭の動き/向き
エアフロー
いびき
SpO2
脈拍
呼吸努力(胸・腹)



ResMed



## 睡眠時無呼吸の評価 <Epworth Sleepiness Scale (ESS)>

以下の8つの状況において、右の4つの段階で眠気の程度をお答えください。  
 合計点数が 11 点以上だと睡眠時無呼吸症候群の疑いが強いと考えられます。

No.	状 況	決して眠たくならない	まれに眠くなることがある	時々眠たくなる	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とき (例えば会議中や映画を見ている時)	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	座って誰かと話をしている時	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

日付：        年        月        日

合計        点

名前： \_\_\_\_\_